

MISAWA GUIDE

**TAKE
FREE**

★ご自由に
お持ち帰り下さい★

三沢市公式観光ガイドブック

来て!みさわ

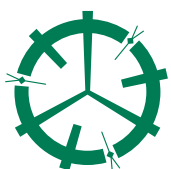
2018

体験・発見・ふれあい

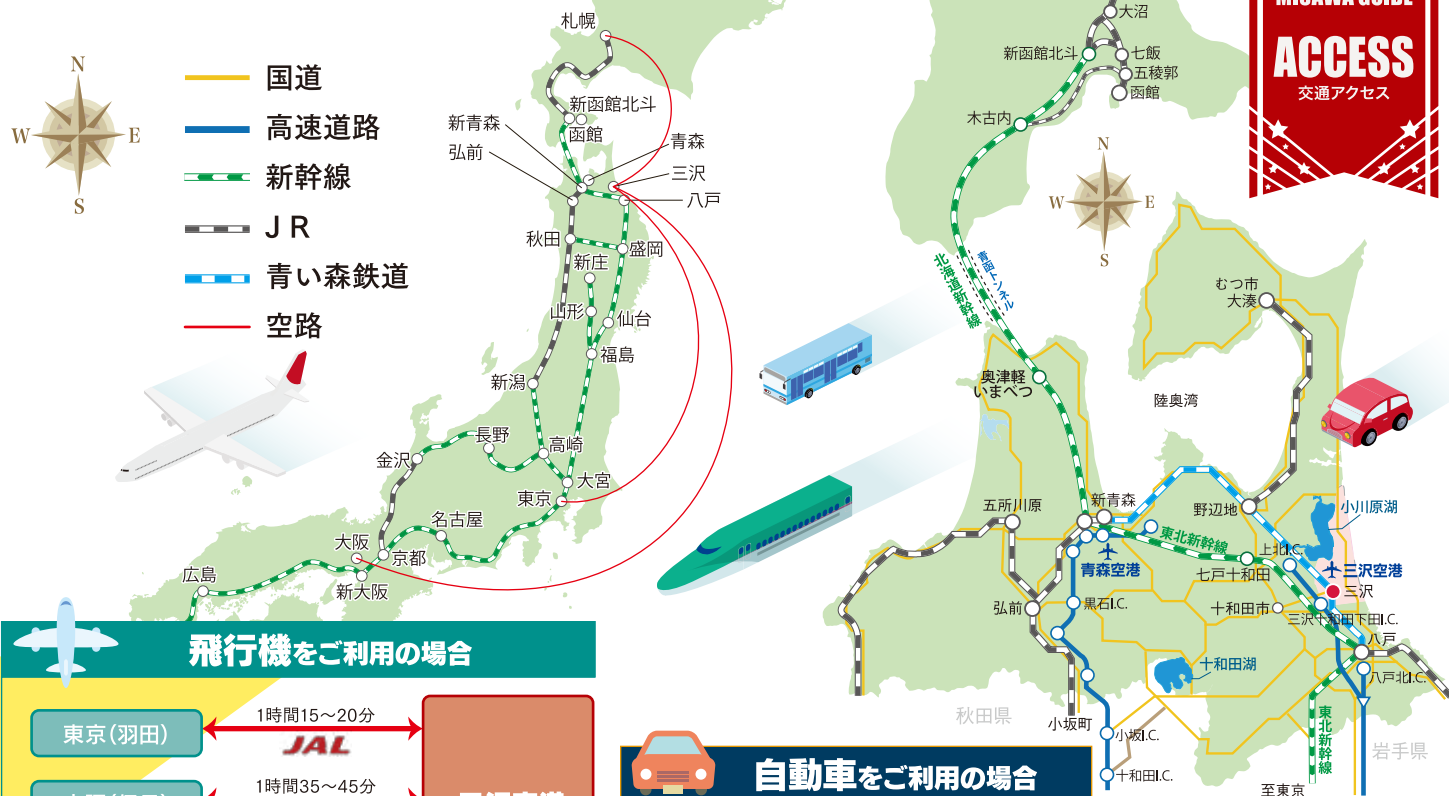


三沢市観光協会 検索

Experience
Discovery
Contact



**Kite!
Misawa**



飛行機をご利用の場合

東京(羽田)	1時間15~20分	JAL
大阪(伊丹)	1時間35~45分	JAL
札幌(丘珠)	1時間	JAL

※ただし、便数路線が変更になる場合があります。フライト情報を確認下さい。

■三沢空港ターミナル(株)

住/三沢字下夕沢83-198 misawa-airport.co.jp

■フライト情報

問/JAL 国内線予約・案内 ☎/0570-025-071 ☎/03-5460-0522

■三沢空港連絡バス

三沢空港を発着する定期便に合わせて、八戸市と三沢空港を結ぶバスです。途中、三沢市役所、三沢駅を経由します。

問/十和田観光電鉄八戸営業所 ☎/0178-43-4520

■乗合タクシー

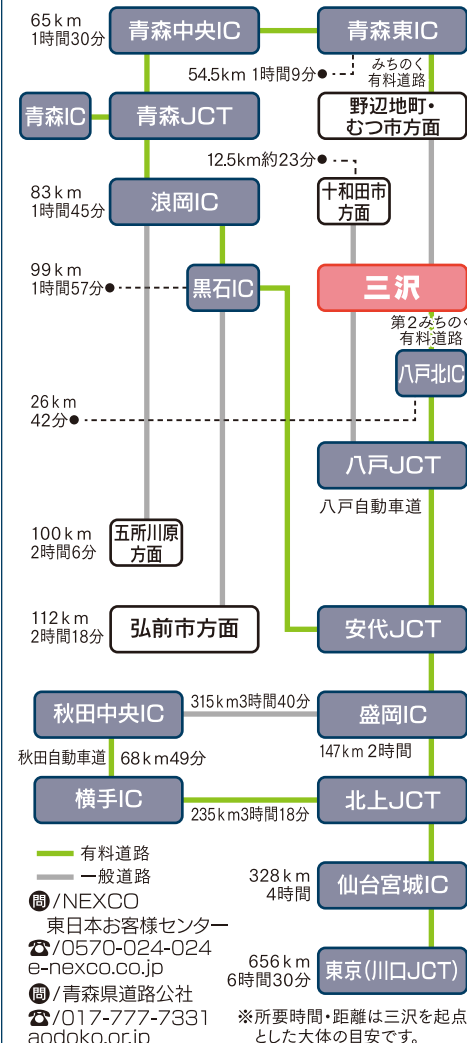
三沢空港⇄十和田市街地※要予約

問/㈱三沢タクシー内 ☎/0176-78-0346

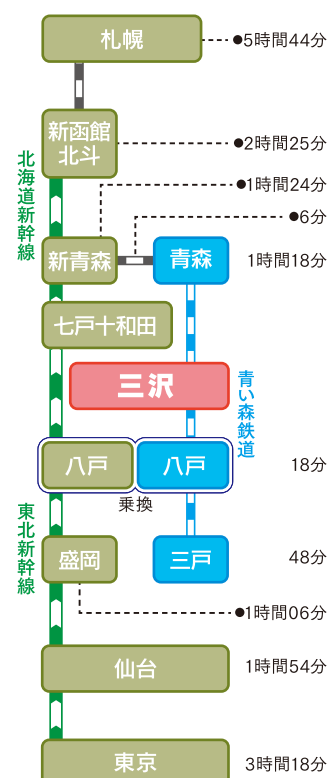
三沢空港⇄横浜町・むつ市※要予約

問/尻屋観光 ☎/0120-22-5310・0175-28-5557

自動車をご利用の場合



鉄道をご利用の場合



※上記所要時間は最短のものです。ご利用される列車や日時によって、目的地までの所要時間が変わる場合がありますので、ご旅行の際はあらかじめ駅窓口にてお尋ね頂くか、時刻表でご確認ください。

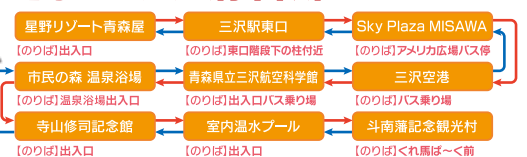
Misawa Good Route シャトルバス

「ぐるっとバス」は、一年を通じて三沢市内の主要観光施設を周回するとても便利な無料バスです。バスを利用して、ぐるっと三沢を遊び倒しちゃおう!

注) 運行時刻は時期によって変更されますので、航空科学館HPで最新情報をチェックしてください。
土日祝日運行! (夏休み期間中は毎日) 主要観光スポット間を無料運行。
●/青森県立三沢航空科学館 ●/三沢航空科学館

☎/0176-50-7777

ぐるっとバス停留所



※夏休みシーズンは、市民の森温泉浴場と寺山修司記念館の間に「小川原湖水浴場」の停留所が增设されます。

市内交通機関

青い森たびタクシー

三沢駅からすぐ乗れる! 観光スポットお手軽巡り! 全4コース

下記の問い合わせ先でチケットをご購入ください。
問/三沢市タクシー協会 ☎/0176-53-2155
青い森たびショップ三沢 ☎/0176-53-3179

レンタル自転車

市内巡りに便利なレンタサイクルをご利用ください。

三沢空港レンタサイクル「空チャリ」
問/三沢空港ターミナル売店 ☎/0176-51-1460
三沢市観光案内所レンタサイクル「街チャリ」4月~10月
問/三沢市観光案内所 ☎/070-5621-6010

三沢市コミュニティバス「みーばす」

問/十和田観光電鉄三沢営業所 ☎/0176-53-3136
toutetsu.co.jp/jikoku.htm

INTRODUCE

三沢市

三沢市って
こんなところ

三沢市は東西約11km、南北約25km、面積119.87km²の平坦地で、世界的に重要な湿地としてラムサール条約に登録された「仏沼」を始めとする豊かな自然に恵まれています。

古くから馬産地として栄えた南部藩にあって三沢地域は江戸時代に藩政牧場最大の「木崎の牧」がありました。太平洋戦争後は旧日本海軍三沢航空基地が米軍基地となり、三沢市は大きく変貌しました。

現在は、全国有数の航空施設がある「大空のまち」として、約4万人の人口に加え約8千人の米国人、軍属及びその家族が暮らし、異国情緒漂う国際都市として発展しているほか、豊かな自然に育まれた日本一のごぼうや「赤とんぼ」の通称で知られる「三沢昼いか」など旬の食材も豊富です。

泉

おんせん

三沢市内12ヶ所に温泉がある温泉天国なのです。温泉ごとに様々な特徴があるので、温泉めぐりを楽しんでみてはいかがでしょうか？



12ヶ所も温泉がある温泉天国

食

たべもの



好漁場と良質な野菜を育む気候

三沢沖は、親潮と黒潮がぶつかり合う好漁場。また、やませ(偏東風)が吹き付ける冷涼な気候や火山灰質のやわらかな台地が「日本一のごぼう」をはじめとする良質な野菜を育てています。



小川原湖

遊

あそび

豊かな自然の中でのびのび楽しむ

キャンプやカヤック、歩くスキーなどのアクティビティを自然豊かな環境でのびのびと楽しむことができます。



アメリカンデー

三沢は最も日米関係が良好な街

文

ぶんか

米軍基地が所在する世界の街の中で、三沢は最も基地との関係が良好な街。その三沢ならではのイベントや国際交流、食などを楽しむことができます。

自然

しぜん

ラムサール条約に登録された「仏沼」は多種多様な生き物たちの宝庫です。特に国際自然保護連合や環境省により絶滅危惧種に指定されているオオセッカの世界最大の繁殖地となっています。



仏沼

幻の鳥オオセッカの最大の繁殖地

目次

交通アクセス	P02	チーズロール・パイカ	P19
三沢市ってこんなところ	P03	飲食店	P20~P24
青森県立三沢航空科学館	P04	農産物・地産地消推進	P25
寺山修司記念館	P06	地域ブランド「三沢昼いか」・海産物	P26
小川原湖畔周辺	P08	ご当地グルメ「三沢ほっき丼」	P27
道の駅みさわ斗南藩記念観光村	P10	三沢の公衆浴場は全て天然温泉	P28
仏沼	P11	宿泊施設	P29
スカイプラザミサワ	P12	三沢市のイベントガイド	P30
ショッピングガイド	P13	みさわマップ(市街地・広域)	P32
おみやげセレクション	P14	インデックス	P33
クローズアップ三沢ラーメン店	P16	みさわマップ(拡大)	P34
アメリカンバー	P17	インデックス	P35
バラ焼・BBQ	P18		

青森県三沢市観光大使

任期：平成29年4月1日～平成32年3月31日

横綱審議委員会委員長

きたむら まさと う
北村 正任氏

テラヤマ・ワールド代表

ささめ ひろ ゆき
笹目 浩之氏

総合格闘家

こひる いまき たかゆき
小比類巻 貴之氏

プロ野球解説者

おおた こうじ
太田 幸司氏

コミュニケーションディレクター

もりもと ちえ
森本 千絵氏

三代目 J Soul Brothers

エリ
ELLY氏

見て・触れて・体を動かして・いろいろな科学を体験!

青森県立三沢航空科学館

- 住所 所/三沢字北山158 ●☎/0176-50-7777
- 開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 休館日/月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/30~1/1)
- 料金/大人510円・高校生300円・中学生以下無料
団体(20名以上):一般410円・高校生240円
※特別展示は別途料金が発生します。
- 駐車場/あり ●kokukagaku.jp



「大空」と「飛翔」をテーマに、
未来を担う子どもたちが楽しみながら、
「科学する心」「感動する心」、
「挑戦する心」を育む施設です。

零戦21型の実物大機



零戦21型 [レプリカ]

映画「山本五十六」で映画撮影用に使用された零戦21型の実物大機を展示している。東日本ではここだけ!

いろんな科学現象を体験



科学実験工房

子ども達に大人気の科学実験工房では、いろいろな科学現象を体験できる。驚きと感動の「サイエンスショー」「ワークショップ」等約70種類のメニューを用意している。



こどもスクエア

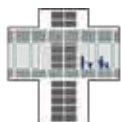
小学生以下のお子様を対象に、トロッコ・クレーンなどの遊べる大型遊具がそろっている。

宇宙食だってあります



ミュージアムショップ

定番人気商品は宇宙飛行士も食べたフリーズドライの宇宙食。特に「たこやき」「バナナアイス」が人気!



国内で見られる唯一の現存機



旧陸軍一式双発高等練習機 [実機]

十和田湖底から69年ぶりに引き上げた機体を展示している。平成28年7月2日に我が国で9番目(東北初)の重要航空遺産に認定された。

スリル満点!!
自由落下体験装置!!

空気のかで
浮上、
降下!!

プローブIV

大空ひろば

敷地面積約11ha(東京ドーム約2個分)を有する広大な広場には、国内で唯一展示されているF-16AやF-4EJ改をはじめ、コックピットに搭乗できるF-104J等日米の軍用実機など、11機が展示されている。その他遊具なども充実していて、家族でのびのび楽しむことができる。

LEARN
偉業を知る

三沢から飛び立った世界初の偉業!ミス・ビードル号をもっと知ろうよ!

太平洋無着陸横断飛行の
航空機ミス・ビードル号

ミス・ビードル号のクライド・パングボーン、ヒュー・ハーンドンによる挑戦。
約4,900マイル(7,847km)を41時間10分かけて太平洋を横断。
ワシントン州ウェナッチ市に着陸した。



この地図はプロムリーとゲッティの直筆です。

人類初の
世界的偉業なのだ

昭和6年10月6日付 東京日日新聞より



太平洋横断なる

ハーンドン、パングボーン両氏

みごと大記録樹立

昭和六年十月四日午前七時一分日本
淋代を出発したハーンドン、パング
ボーン両氏操縦の太平洋無着陸横断飛
行機ミス・ビードル号は五日午前
七時(日本時間六日午前零時)ウェ
ナッチーの上空にその雄姿を現はし
同七時十一分無事着陸した。

※当時の新聞記事の一部訂正しました。

到着は、
ワシントン州
ウェナッチ大正から昭和の初め
世界は冒険飛行全盛期に

第1次世界大戦を機
に、航空機は急速な発展
を遂げた。

そんな中、リンダバーク
の大西洋単独無着陸飛行
が成功(昭和2年)し、長
距離飛行が一層注目され
るようになり、「世界1周
早回り飛行」と「太平洋無
着陸横断飛行」が世界中
の飛行士にとっての挑戦
目標となった。

★ 厳しい北太平洋航路

しかし、当時は濃霧や
厳しい寒さに耐える技
術が乏しく、北太平洋を
飛ぶことは、まさに命が
けだった。

タコマ市やシアトル市
から東京を目指した挑
戦はすべて失敗、三沢の
淋代海岸からの挑戦も
3度失敗した。

★ 挫折と新たな挑戦

ミス・ビードル号の本来

Miss Beedol
FIRST TRANS-PACIFIC FLIGHT 1931 MISAWA TO WENATCHEE USA

青森県立三沢航空科学館



ミス・ビードル号の実物大復元機を当時の
写真や新聞記事などと
合わせて常設展示。復
元過程を記録した「甦
るミス・ビードル号」
や、ウェナッチでの胴
体着陸を収めた「栄光
へのラストチャンス」も
上映している。

三沢市歴史民俗資料館



太平洋無着陸横断飛行
に挑戦した飛行士たちの
寄せ書きを屏風にしたも
の。最初の挑戦者プロム
リーとゲッティの直筆も
描かれている。



淋代海岸から挑
戦した各飛行士たち
は、小比類巻村
長宅の襖に寄せ
書きをし感謝の気
持ちは伝え残し
た。その襖が掛け
軸として保存され
ている。

★ 太平洋の架け橋

その年、パイロットの中
で最も栄誉あるハーモ
ン賞を受賞した。

★ 村人の絆が成功を生む

その目的は、世界1周早回り
飛行だったが、ロシアでト
ラブルが相次ぎ、記録更新
を断念することとなった。
そんな失意の中、ミス・
ビードル号の飛行士パン
グボーンとハーンドンに、
朝日新聞社が太平洋無着
陸横断飛行に懸賞金を出
すとの知らせが入った。
かくして2人は、4回
目の挑戦者として、淋代
海岸に現れた。

当時は、飢饉や世界恐
慌などにより、生活が困
窮していたが、三沢の村
人は、淋代海岸からの挑
戦者すべてに、滑走路の
整備や宿舎の提供などの
援助を無償で行った。そ
の三沢の人々の優しさ
と絆が人類初の壮挙を生む
こととなった。

昭和6年10月4日に飛
び立ったミス・ビードル
号は、太平洋を無事渡り、
米国で大歓迎を受けた。
また、パングボーンは、
着陸後、機内には5つの
リンゴが残されていた。離
陸前に宿泊先の村長一家
が、サンドイッチなどと共
に、機内食として渡した一
部だった。翌年、リンゴの産
地だったウェナッチから三
沢村の人々に感謝を込め、
リチャード・デリシヤスと
いう新種のリンゴの穂木
がら本送られてきた。この
穂木は青森県りんご試験
場で大切に育てられ、県内
に広がっていった。

参考文献等:青森県三沢市航空科学館展示資料、ミス・ビードル高くゆくりとまっすぐに現へ(伊藤功一著 グリーンアロー出版社) Davis-Monthan Airfriend Register WebSite



TERAYAMA WORLD

語り継がれる前衛

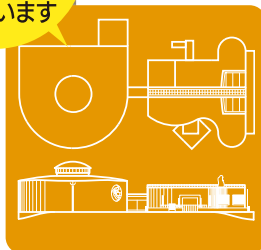
建物の基本デザインは栗津潔さん。外壁には149枚の陶板がはめ込まれ、寺山修司と交流のあった約30人のメッセージが寺山作品を題材としたものとともに、にぎやかな彩りを添えています。

建物内部は常設展示室とエキジビット・ホールに分かれ、ホールでは年2回の企画展が開催されています。常設展示室は、天井桟敷の「舞台」「奈落」「観客席」をイメージして構成されています。

建物は
上空から見ると
小道具として使
われた柱時計に
なっています

寺山修司記念館

住所/三沢字淋代平116-2955 ☎/0176-59-3434
開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)
休館日/月曜(祝日の場合翌日)、年末年始
料金/一般530円(企画展入館料含む)
・高大学生100円・小中学生50円
・団体(20名以上)一般430円
※毎週土曜、小中学生は無料
駐車場/無料 terayamaworld.com



書を捨てよ、三沢へ行こう

寺山修司記念館へ通じる道は、緑の回廊です。訪れるひとの心にも優しく、小田内沼の澄んだ水がキラキラ輝いて見えます。やがて、風渡る空の下、静寂に包まれた場所へ出ると、柱時計をモチーフにした異型の建物が目に飛び込んでみまします。さあ、期待を胸に、テラヤマ・ワールドへ迷い込んでみましょう！

永遠の青春

絶えず若い世代に語りかけ、励まし、挑発しつつけてやまない寺山修司。この姿勢こそが「永遠の青春」であり、そのみずみずしさが寺山文学の意義と価値なのだ。

演劇と映画

特に世界から評価されたのが演劇と映画。寺山の劇団「天井桟敷の旗揚げ公演『青森縣のせむし男』」では失踪する戸籍係の役名が「古間木儀人」であったり、恐山を舞台とした映画「田園に死す」では青森県ゆかりの人も多く出演している。このことから青森県や三沢へのこだわりが深いことが分かる。

百年たったら帰っておいで
百年たてばその意味わかる

作品が教科書に掲載されるなど、10代の感性に呼びかける作品群。「みんなが行ってしまっただけ……」運か百年先を見届けるのは誰か？



家出のすもめ

寺山修司の代表作「家出のすもめ」がパッケージになりました。寺山修司記念館や市内お土産店にて購入できます。

360円

●販売先
寺山修司記念館・道の駅みさわ
三沢空港スカイマートビートル



テラシュー

寺山修司記念館プロデュース「テラシュー」。寺山修司の愛称「てらしゅう」にちなんだシュークリーム。寺山が好きだったカルピス味の真っ白なクリームは、さわやかな風味。

160円

●川守田パン
☎/0176-57-5178
kawamorita-pan.ftw.jp



寺山修司アートカレッジ開講！



毎年、多彩な講師による楽しい講座やワークショップを企画しています。寺山修司をより身近に感じることができます。

職業・寺山修司

詩人、歌人、小説家、劇作家、劇団主宰者、映画監督、写真家、競馬評論家……。その活動は多岐にわたる。「職業は？」と問われ、名前を言っしましう、そのユーモア・センス。

寺山ネットワーク

ひととのつながりを大切にした寺山修司。若い才能がかれを取り囲んだ。そう、みんな無名から出発した。はつらつと古い権威に挑みつづけ、俳句や短歌の革命を提唱、革新的な演劇や映画を発表し、時代のカルチャーをけん引した。その影響は、次世代の表現者に引き継がれている。

三沢—その前衛の風土

縄文。ミス・ビートル号の離陸。明治維新と会津藩。「荒野をわれの処女地と呼びき」。そして戦後の米軍キャンプ。多様なひととを受け入れてきた三沢市の屈せざる気骨が寺山を育てた。

「記念碑を見に行ったら
栗を拾った」



寺山修司文学碑
ブロンズの書物のタイトルは「田園に死す」。
谷川俊太郎さんらが選んだ短歌が3首刻まれている。

REMEMBER

ゆかり

ゆかりの地には、県立三沢商業高校の生徒たちによって作られた、案内板が設置されています。寺山修司が多感な少年時代を過ごしたゆかりの地を散策してみましょう。
(2・7は案内板なし)

かくれんぼ鬼のままにて老いたれば
誰をさがしにくる村祭

案内板には、
寺山修司の
短歌と解説文が
添えられて
います。

古間木小学校

3 5 天満宮裏の墓地、こどもたちはかくれんぼをして遊んだ。だが当時のかくれんぼは、遊びというよりむしろいじめに近かった。青森市から転校してきた修司は、その洗練された都会風の身なり、南部と津軽のこぼのの違いなどから恰好のいじめの対象となった。映画『田園に死す』のタイトルバック 墓地でのかくれんぼシーンは、鬱蒼と木々の生い繁った、当時の天満宮裏の墓地をモデルにしている。



墓地

天満宮跡地

6 修司が通った小学校。のちに修司は現在の古間木小学校の校歌を作詞した。

旧・古間木小学校跡地

8 映画『田園に死す』のタイトルバックに出てくる神社のモデル。同級生たちとかくれんぼをした場所。

不動神社

1 寺山修司の自宅跡地

1 寺山家を出た母はつと修司が移り住んだ場所。はつは米軍基地に勤めに出るようになり、修司はひとりぼっちでいることが多かった。

旧・上野時計店

2 当時、珍しかったレコードプレーヤーがあり、修司はここで音楽と出会った。



2 旧・上野時計店

天満宮跡地

寺山修司ゆかりの地

お願い
私有地につき、マナーを守り無断で立ち入るなどの行為は、ご遠慮ください。住宅地ですので、お車で直接訪問されるのは、ご遠慮ください。駅前には複数の駐車場があります。

4 青森空襲で焼け出された母はつと修司が身を寄せた父・一郎の実家で、修司の伯父が経営していた駅前食堂。現在は古間木小学校へ続く道路になっている。

寺山食堂跡地

杉本製材所跡地

7 広大な製材所で修司たちはよくかくれんぼをして遊んだ。巨大な丸鋸がはじけ飛ばすおが屑の甘い匂いに浸りながら。

イラスト:saïto sachiko

5

寺山修司ラーメン



小川原湖名産のしじみを使ったラーメン。晩年肝臓を患った修司は、肝臓に良いとされるしじみを買ひ集め食べていた。

4

天井機数ラーメン



長く続いた劇団の欧州公演で、手に入らない中華麺のかわりにパスタを代用しラーメンを作ったところ、修司も団員も大変喜んだ。

3

寺山セット



競馬好きの修司は、競馬に行くとき、げんを担いで必ずかつ丼とそばをセットで食べていた。

2

寺山定食



修司は最初に上京した上野駅の食堂で餃子を食べて、それ以来大好物となり、家でもよく大量に作って食べていた。

1

寺山盆カレーセット



修司は肉食漢でカレーとコーラが大変好きだった。行きつけの食堂ではカレーライスを注文すると、お盆に直接盛られたカレーが出てきた。

きらく亭 **MAP** 市街
提供メニュー 4 を2種類
本町2-71-1
☎/11:00~14:30 (L.O.)
☎/日曜 ☎あり
☎/0176-53-1087

彩食酒楽 松喜 **MAP** C-2
提供メニュー 1・4・3
中央町2-1-1
三沢シティホテル1F
☎/11:30~14:00 ☎/日曜 ☎なし
☎/0176-52-5748

お食事処 和み **MAP** 市街
提供メニュー 2・3・5
松園町3-10-1
ビードルプラザ内
☎/10:30~20:00 (L.O. 19:00) ☎/不定休
☎/あり ☎/0176-67-4322

ふく田 **MAP** B-2
提供メニュー 2・3・4
幸町1-7-5
☎/11:30~14:00・17:00~23:00 (L.O. 22:00)
☎/土曜昼・日曜・祝祭日 ☎なし
☎/0176-53-1492 fukuda-fukuda.jimdo.com

ヒコウキカフェ **MAP** 広域
提供メニュー 4
三沢字北山158
三沢航空科学館内
☎/11:00~15:00
☎/平日 ☎あり
☎/0176-50-7777

道の駅みさわくれ馬は〜 **MAP** 広域
提供メニュー 3
谷地頭4-298-652
☎/10:00~17:00
(11月~3月16:00まで)
☎/12/31・1/1
☎あり ☎/0176-59-2711

ダイニング 楽 **MAP** C-1
提供メニュー 1・3
中央町2-10-25
☎/17:00~24:00
☎/月曜
☎/あり2台
☎/0176-51-1792

街の社員食堂 **MAP** C-3
提供メニュー 1・2
中央町1-1-13
☎/11:00~14:00
18:00~21:00 (L.O. 20:45)
☎/日曜 ☎あり
☎/0176-51-2888

お食事処 おおせが **MAP** 広域
提供メニュー 1・3・5
三沢字湊代平116-2945
三沢市民の森レストハウス内
☎/11:00~14:30・17:00~19:30
(☎/毎月第3月曜(祝日の場合翌日))
☎あり ☎/0176-59-3388

寺山修司が愛したスペシャルメニューを復元！
ここでしか食べられない！ 没後30周年の大企画！

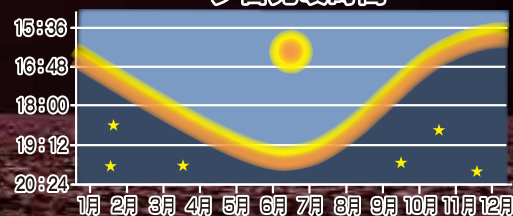
RESTAURANT
SHUJI
TERAYAMA

WARA 小川原湖の夕景

に、湖面に輝きながら沈みゆく夕日は絶景。



夕日見頃時間



※三沢市側の湖畔沿いから夕日を眺めることができます。

小川原湖伝説 (玉代姫・勝世姫)

遠く飛鳥時代、朝廷貴族だった橘中納言道忠公は、世をはかなんで流浪の旅に出たといわれます。息女の玉代姫・勝世姫は母の嘆きや悲しみと病を案じてこの地に父を訪ねますが、時すでに遅く、父はこの世の人ではなくなっていました。

その父の霊に誘われ、姫たちは小川原湖と姉沼に身を投げたという悲しい物語が残されています。

小川原湖に設置された玉代姫・勝世姫のこけし
その他、市役所・空港・駅にも設置されています。

東北有数の広さを誇るキャンプ場

目の前には小川原湖が広がり
豊かな自然を感じながら
宿泊ができる。

4 小川原湖観光センター レークピア



住 / 三沢字淋代平116-2858
☎ / 0176-59-2311 (観光協会)
営 / 9:00~17:00
休 / 土・日・祝 P / あり

5 三沢オートキャンプ場

ROUTE 28



住 / 三沢字早稲田261-4 ☎ / 0176-59-3311
営 / 5月~10月
料 / 1泊: 2,200円~3,600円・日帰り: 1,100円~1,800円
kite-misawa.com/camp/

小川原湖



馬場貸ポートハウス
カヤック体験



4

大型遊具広場



三沢オート
キャンプ場
管理棟

キヤラバンサイトに(10サイト)

Aサイト(電源付)
(23サイト)

Bサイト(電源なし)
(35サイト)

大型遊具

Cサイト(電源付)
(37サイト)

小田内沼展望台
寺山修司文学碑
(P6参照)

寺山修司記念館(P6参照)

勾玉・土偶作り体験



8 歴史民俗資料館

ROUTE 3



住 / 三沢字淋代平116-2955 (寺山修司記念館隣)
☎ / 0176-59-3670
営 / 9:00~17:00・11月~3月(16:00まで)
休 / 月曜(祝日の場合は翌日)
年末年始(12/29~1/3)
料 / 一般100円・小中学生50円 ※毎週土曜は
小中学生のみ無料です ※団体料金の設定はありません
P / あり kite-misawa.com/rekimin_misawa/

おだないぬま
小田内沼
周囲2km、水深3mの
溜池で、青森県の名水
10選に選ばれた湧水
泉が沼内にある。



小川原湖水浴場★1

住/三沢字淋代平116-2950
 営/7月中旬～8月下旬(荒天時休)
 10:00～16:00
 料/無料 P/あり

★遠浅の湖は、小さなお子様にも安心。
みんなでのびのび楽しめる♪

LAKE OGA

八甲田連峰をシルエットに

★7 市民の森総合運動公園



住/三沢字淋代平116-2945
 営/9:00~17:00 休/第3月曜
 ●施設内容/野球場・陸上競技場
 ホッケー場・ドッグラン
 料/下記へ問い合わせ下さい。
 ☎/0176-59-2221

小川原湖カヤックラボ

小川原湖で気軽にカヤック体験!!

●料/お一人様【1時間】
大人:2,000円(高校生以上)
子供:1,500円(5歳~中学生まで)
※指導料・用具レンタル料・保険料込み

＜申し込み＞

電話またはホームページ

問/小川原湖カヤックラボ

☎/090-9810-9125
☎(033-3333/55

●/9:00~17:00(5月~)



馬場貸ボートハウス

住/三沢字淋代平116-29
 電話/0176-59-3362
 営/夏期のみ



6 市民の森(老人福祉センター)



●宿泊施設「やすらぎ荘」(29ページ参照)
●市民の森温泉(28ページ参照)
●お食事処 おおせっか(レストハウス)
問/市民の森温泉浴場
☎/0176-59-3388
misawashi-jichikousya.net

★ 2 小川原湖畔コテージ(要予約) ROUTE 27



住/三沢字湊代平 116-2857 ☎/0176-59-2830
 営/In15:00~17:00・Out10:00 休/12/28~1/4
 料/4月~10月 10,300円・11月~3月 5,100円
 ●備品/寝具付きベッド(4人用)、風呂、トイレ、テレビ、台所、冷蔵庫、
 ストープ、電磁調理器、炊飯器など。 kite-misawa.com/camp/

★3 小川原湖畔キャンプ場 ROUTE 27



住/三沢字淋代平116-2949
 ☎/0176-59-2830 営/5月~10月
 科/1泊:2,200円・日帰り:1,100円
kite-misawa.com/camp/



わかさぎ釣り



●三沢市姉沼で、
水上ワカサギ釣りが
オープン!
道具レンタルがある
ので気軽に楽しめる。

〈申し込み〉
電話またはホームページ
☎/西本
【要予約】前日20時まで
☎/090-3506-6608(西本)
aomori-fishing-guide.com

散策コース Walking Trails

湖岸の径 1,260m

… さえずりの径 1,460m

… 紅葉(もみじ)の径 700m

… アカゲラの径 160m

.... 水辺の径 450m

.... 夕映えの径 440m

… 梟(ふくろう)の森 390m

.... 小田内橋 230m

... 小田

なみ はん き ねん かん こう そん

南藩記念観光村

2 三沢市先人記念館



住/谷地頭4-298-652 ☎/0176-59-3009
開館時間/9:00~17:00

11月~3月まで9:00~16:00
(入館は30分前まで)

休/月曜(祝日の場合は翌日)・12/29~1/3

料/一般100円・小中学生50円
※毎週土曜は小中学生のみ無料です
※団体料金の設定はありません

P/あり kite-misawa.com/senjin_misawa/

三沢市先人記念館 検索



斗南藩絵図
(先人記念館収蔵)
明治2年(1869)
11月に斗南藩が成立した頃の藩領図。

刀 陸奥大塚三善長道

『会津五鑑』と呼ばれるうちの三善家、初代三善長道作の刀。その刃紋は名匠虎徹のものを彷彿とさせることから「会津虎徹」といわれ県内でも非常に貴重な一振。

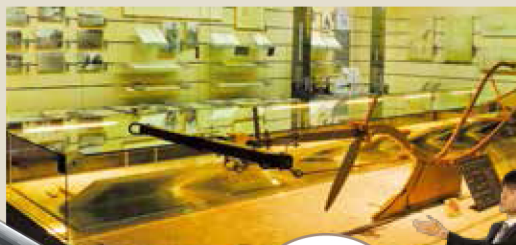


おうしょうあくしゅ かん

執掌録首巻

(先人記念館収蔵)

安任が公用方時代、京都の政情を記録したもの。



解説、講座、
出前講座等
希望内容に合わせ
幅広く学芸員が
対応します。

明治4年、廃藩置県により斗南藩は斗南県となり、短い歴史に幕をおろした。斗南藩少参事であった廣澤安任は、県の苦しい状況を鑑み、同年、弘前県などとの合併を提案し、これが青森県誕生へとつながっていった。また、明治5年には現在の斗南藩記念観光村の地に日本初の民間洋式牧場をスタートさせたほか、明治23年に日本畜産協会を創立し、その幹事長を務めるなど、日本の畜産業へ多大な影響を及ぼした。

歴史の
ロマンに
触れる

ひろさわ やすとう
廣澤安任

この間、大久保利通などに政府入閣をたびたび求められたが、「野にあって国家に尽くす」との精神を貫いた。先人記念館には、安任の広範な人脈を物語る貴重な資料が展示されている。

10 三沢ホースパーク



5頭のかわいいお馬さんが待ってるよ！
みんなで会にきてね！

☎/070-2013-7409 ☎/9:00~17:00
料/引き馬 500円~・おためし乗馬レッスン 2,700円
など 休/月曜(祝日の場合翌日)



5 ポニー乗馬



料/ポニー乗馬1人100円(小学生限定)
●期間/4月~10月(土日祝日のみ)
●受付/10:30~15:00

6 わんぱく広場



7 ゴーカート場



8 バッテリーカー広場



プレイゾーン一番人気のアトラクション、本格エンジンカート。

料/1人乗り用210円

2人乗り用310円

●期間/4月~10月 ●受付/16:00まで

9 六十九種草堂(ろくじゅうきゅうしゅそうどう)



廣澤安任の住居兼書斎を復元した建物。「六十九種草堂」という名前は、明治14年に東京で開催された内国勲業博覧会に牛馬が食べる野草69種類の研究成果を出品したことを記念して命名。当時親交のあった勝海舟により「六十九種草堂」※1と揮毫した書が贈られた。見学時間/9:00~16:30・11月~3月9:00~16:00

※URL は <http://> および www を省略しています。

斗南藩記念観光村 検索

★道の駅みさわ総合案内施設 くれ馬ぱ〜く

ROUTE 8

道の駅みさわと

大人気!

くれ馬ぱ〜く内レストラン

エアフォースバーガー

「くれ馬ぱ〜く」のシェフが米軍基地のアメリカ人シェフたちのアドバイスを得て完成させた日米合作のハンバーガー。
その基本は
①パンズは両面を焼く。
②パテは焼き目をつける。
③野菜とソースは食べるときに加える。
パテは牛肉に地「元特産」やまぎきポークをミックスさせ、おいしさをアップ!
また、しじみラーメンも大好評!
小川原湖特産のしじみがたっぷり入ったラーメンは、しじみの出汁と中細縮れ麺との相性がピッタリ。
元祖ほつき丼もぜひどうぞ!



エアフォースバーガーセット 650円

しじみラーメン 800円



道の駅みさわの核施設として、産直コーナー、情報発信コーナー、観光PRコーナー、レストランなどを兼ね備えた総合案内施設。

住/谷地頭4-298-652

☎/0176-59-2711

営/総合案内施設

9:00~18:30(11月~3月17:30まで)

レストラン

10:00~16:30(11月~3月15:30まで)

休/12/31・1/1 P/あり

2018
MISAWA GUIDE
PRESERVATION
保護保存活動

仏沼 ラムサール条約国際登録湿地

仏沼には、国際自然保護連合や環境省などのレッドリストに掲載されている多数の絶滅危惧種をはじめ、多種多様な野生動植物が生息しています。



ROUTE 5

オオセッカ世界最大の繁殖地

オオセッカ

国際自然保護連合レッドリスト
絶滅危惧掲載種、種の保存法指定種
「三沢市の鳥」にも指定されているオオセッカは、幻の鳥といわれ、1度絶滅したと考えられていました。仏沼では1973年にその生息が確認され、世界最大の繁殖地になっています。

ラムサール条約とは
1971年にイランのラムサールで、水鳥を頂点とする湿地の生態系を守る目的で制定された国際条約です。

エゾナミキソウ

オオルリハムシ

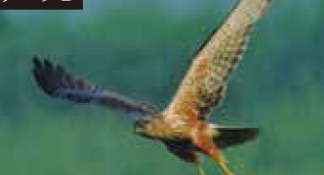
チュウヒ



環境省レッドリスト
絶滅危惧掲載種
夏の仏沼草原に彩りを添える美しい花です。



環境省レッドリスト
絶滅危惧掲載種
夏の仏沼昆虫観察で子どもたちに大人気です。



環境省レッドリスト
絶滅危惧 I 類指定種
チュウヒは、国内で30から40羽ほどしか繁殖していない絶滅頻度の高いタカです。

案内所: くれ馬ぱ〜く 三沢市環境衛生課(53-53111)・NPO法人おせくらんど(osekka.com)

3 開墾村



移住当時の旧藩士の暮らしぶりや牧場技術を学ぶため招いた英国人の宿舎等、当時の開墾の様子をリアルな人形で再現しています。
見学時間/9:00~16:30
11月~3月9:00~16:00



恋愛観光スポット
くれ馬ぱ〜と 愛の鐘

4

販売場所

2 4 7

下記の施設を満喫できる、お得な半日バスをご利用ください。

共通半日バス 510円

施設名	適応	
バッテリーカー	各3回まで	連続乗車不可
ゴーカート	各3回まで	連続乗車不可
先人記念館	回数制限なし	
ポニー乗馬	回数制限なし	土日祝日のみ、小学生限定
パターゴルフ	回数制限なし	

しじみ採り体験 水辺ひろば (イカト遊漁所)

ROUTE 4



●期間/7月1日~8月31日

●区域/水辺ひろば (イカト遊漁所)

料/大人500円

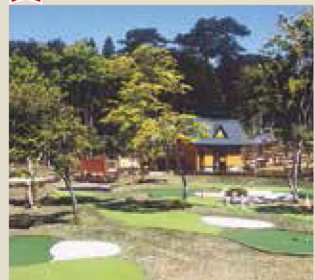
子ども300円各1袋

※小川原湖漁業協同組合

☎/0176-56-2104

※徴収員に料金を渡し、指定の袋をもらってください。

4 パターゴルフ場



親子・お友達同士で楽しめる本格的なパターゴルフ場。

料/中学生以下100円・高校生以上210円

●期間/4月~10月

●受付/16:00まで

Sky Plaza MISAWA

スカイプラザミサワ

米軍基地・アメリカ・インターナショナルに
こだわった商品がもりだくさん!
来るたび新しい商品が待ってまーす♪

住/中央町2-8-34 ☎/0176-51-1712
営/10:00~20:00 休/1/1 P/あり
●主な店舗/ピッツェリアマッシモ・ラニチキンファクトリー
コイワブルーウッズ・Jack & Betty・萬屋
MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI・DEMZU
LIFE・ふうはうす・ファン&ラーニングセンター
魚民・笑笑 skyplazamisawa.jp



2018
MISAWA GUIDE
**SKYPLAZA
MISAWA**
スカイプラザ
ミサワ



Jack & Betty



**一番人気のホットドッグはなんと
トッピングがセルフサービス!!**

アメリカ各州のローカルドッグが食べられるホットドッグがメインのファストフード店!
住/スカプラ1F ☎/0176-51-6667 営/11:00~19:00 休/スカプラ定休日

萬屋



なんでも買います!! 萬屋!!

おもちゃ、カード、ゲーム、CD、DVD、家電、古着、コミック、釣具、楽器、UFOキャッチャーなど取扱は多種多様! 中古総合エンターテインメントがココにある!!
住/スカプラ2F ☎/0176-58-6592 営/10:00~23:00 休/なし

コイワブルーウッズ



**マニア必見!
ミリタリーショップ**
米軍現用ミリタリーグッズが盛り沢山!
基地の街ならではのグッズは必見!
ゆるキャラマグカップもあり。
住/スカプラ2F ☎/0176-53-8854
営/10:00~19:00
休/スカプラ定休日

ふうはうす



**軍用品からUSA
輸入ブランド店**
米軍フライトジャケットから米軍基地で使用されている椅子も人気。
住/スカプラ1F ☎/090-3368-2840
営/10:00~19:00
休/スカプラ定休日

DEMZU



**「カワイイ!!!」「オシャレ!!!」が
ギュっとつまってる**
アクセサリ・雑貨・お洋服など日用雑貨からプレゼントに最適な商品が多数!!
住/スカプラ1F ☎/0176-53-3233
営/10:00~20:00
休/スカプラ定休日

MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI



飛行機とミス・ビードル号が大好きな名物店主がセレクトしたアメリカ輸入帽子やミリタリーグッズ等、珍しい商品ばかり!
住/スカプラ1F ☎/0176-58-5526
営/10:00~19:00
休/スカプラ定休日

PIZZERIA MASSIMO



**本格ナポリピッツァ!
1枚700円から**
イタリアから輸入している石窯や主食材で焼き上げるナポリピッツァはモチモチの食感。
住/スカプラ1F ☎/0176-51-7270
営/平日11:00~20:30 (L.O.)
日曜・祝日11:00~19:00 (L.O.)
休/火曜・スカプラ定休日

ラニチキンファクトリー



**ハワイのローカルフード、
フリフリチキン**
フリフリとはハワイ語で「回す」という意味。こんがり香ばしい本場の味が味わえる。
住/スカプラ1F ☎/090-6258-7299
営/平日11:00~20:00 (L.O.)
日曜・祝日11:00~19:00 (L.O.)
休/火曜・スカプラ定休日

CAFE & BAR LIFE



時間とともに変化するカフェ&バー

季節のフルーツをふんだんに使ったカクテルや、ハーブやスパイスなどを使ったオリジナルのボタニカルカクテル等、酒類も豊富に取りそろえたメニュー。
住/スカプラ1F ☎/0176-51-3616
営/10:00~20:00 (日~木曜) 10:00~23:00 (金・土曜) 休/水曜 life-cafebar.jp/

観光案内所

住/スカプラ1F
☎/070-5621-6010
営/10:00~18:00
休/火曜・年末年始

三沢市の観光に関するお問い合わせはこちらまで!

レンタサイクル「街チャリ」の貸し出しも行っています。
(4月~10月)
※数に限りがあります。
※お支払いは現金です。

自転車	4時間未満	4時間以上
普通自転車	250円	500円
電動自転車	500円	1,000円

三沢外貨両替センター

三沢ならではの外貨両替所。米ドルやユーロなど10種類の通貨をお得なレートで両替でき、自動両替機もご利用可能。

住/スカプラ1F
☎/0176-53-2251
営/平日10:30~17:30
土・日・祝日10:30~16:00
休/年末年始・スカプラ定休日・臨休有

Tomabechi & 花園館

かわいい雑貨とお花で
女性に大人気

懐かしさを感じるものからナ
チュラルでかわいいものまで、
多彩な雑貨アイテムが充実。

住 / 中央町2-15-4
☎ / Tomabechi:0176-53-2723
花園館:0176-52-5043
営 / Tomabechi:10:00~19:00
花園館:10:00~20:00
休 / 1/1~1/3 P / あり



和雑貨 中塩

三沢基地の外国人も
よく訪れる和雑貨店

着物のボトルウェアやオリジナル
のお茶箱・タペストリーなど日本の
文化が魅力。



住 / 中央町2-11-7
☎ / 0176-53-1067
営 / 火~土曜
10:00~19:00
日曜12:00~18:00
休 / 月曜



スカイショップ HIRANO

マニア必見! 三沢ならではの
自衛隊グッズが勢ぞろい



住 / 中央町3-3-1
☎ / 0176-53-3500
営 / 10:00~18:00
休 / 土・日曜・祝日
P / あり2台



隊員御用達のヘルメットバッグは
かっこよく、素材もしっかりしていて
カッコイイ!

「居心地良い生活空間の提案」を
コンセプトに服飾・キッチン・身の
回りの品を厳選。

住 / 中央町2-12-8
☎ / 0176-53-2224
営 / 10:30~18:30
休 / 不定休
P / あり



SUZUYA

オンリーワンを目指す
セレクトショップ



酒のたけや (ヤマザキショップ)

酒類のほかに
様々な商品を
取りそろえ!

限定品 斗南藩に由来する
「斗南の桜 吟醸純米」を販売。
※取扱店 たけや・中居酒店

住 / 中央町2-6-26
☎ / 0176-53-2345
営 / 9:00~22:00
休 / 1/1
P / あり5台



中居酒店

各種専門家が
あなたのお好みを
チョイスしてくれる

品ぞろえ豊富な店内に
は専門のスタッフがいつ
も待機! 楽しさ広がる酒
の専門店。

住 / 中央町2-8-5
☎ / 0176-53-2061
営 / 10:00~22:00
休 / 1/1 P / あり7台



liquorstore-nakai.com

桃川 吟醸純米 杉玉
(ぎんじょうじゅんまいすぎだま)

酒蔵のシンボル「杉玉」の名を冠したお酒。
フルーティーな香りとまろやかな口当たり、
やや辛口な味わいの、フランスの良い吟醸純米酒です。
冷やまたはぬる燗で、白身魚のお刺身などに
合わせてお楽しみください。

2017年全米日本酒歓評会
吟醸部門 金賞 準グランプリ受賞



専用カートン入り
希望小売価格
720ml 1,620円

リカーベース ナミスエ

住 / 中央町2-15-5
☎ / 0176-53-2413
営 / 10:00~23:00
休 / なし
P / あり5台



松田屋 酒店

住 / 中央町2-5-32
☎ / 0176-53-3258
営 / 10:00~22:00 (月~土)
10:00~19:00 (日)
休 / なし P / あり



レクシオン

三沢基地
レトルトカレー

航空自衛隊三沢基地
隊員食堂のレシピを
基に開発した「三沢
基地カレー」は豚肉
と野菜から引き出さ
れた旨みが入りのカ
レー。三沢市のお土
産に大好評発売中!



み
さ
わ
の
カ
レ
ー

問/三沢市観光協会 ☎/0176-59-2311
kite-misawa.com

三沢
パイカカレー

地元の食材にこだわり、三
沢市ご当地グルメとして「三
沢パイカカレー」が誕生。米
軍基地のアメリカ人からア
ドバイスを受け、パイカの固
さやスパイスを調整した。
少し辛めでボリューム
満点!自慢の逸品。



各648円 ROUTE 7



インドネシア生まれ、
青森育ちのおいしいスイーツ。

クエラピス

(1個)400円
(1本)4,000円

問/North40-40
☎/0176-58-7091
kuehlapis.jp

本場の味
プレーンをはじめ、
青森の特産品を
使用した「アップル」
「抹茶ゴンボン」など、
全10種類をライン
ナップ。



今や貴重品となった「紅玉」ならではの美
味しさを贅沢に詰め込んだりんごの時期
限定タルト。 ※要予約



み
さ
わ
の
洋
菓
子

ピーカンパイ
1,296円アメリカン
ドーナツ
108円

米軍基地のドーナツを日本向け
にアレンジした昔ながらの三沢
の定番ドーナツ。

問/パティスリータカ/むさし屋
☎/0176-53-2053



芯だけをくりぬいた、りんごがそのまま
の形でまるごと1個入っている定番土産。

アップルクーヘン
(1箱)1,200円

問/小向製菓
☎/0176-51-0717
komukaiseika.com



5つの林檎

1,944円

問/ラ・フランス
☎/0176-52-5730

りんごの一大生産
地で蒸留された
アップルブラン
デーを贅沢に使用
し、フルーティーで
華やかな香りとエ
レガントで甘いり
んごの味わいのブ
ランデーケーキは
ご贈答にも人気。



ほのかな塩味のチーズクリームをふ
かふかの生地でサンドしたブッセは
ふわとした味わいが人気。

みさわふわっと

(1個)118円
(15個)1,944円(箱代含)

問/歐風菓子工房ルモンド
☎/0176-52-7677
le-monde.ne.jp



まるで本物のながいもが届いたかのようなパッケージでお土産にもピッタリ。今注
目の希少糖を一部使用し、あんこを一切使わずに作った羊羹なので、ながいも特有
の透明感と舌触りが楽しめる一品。

ながいも羊羹

問/お菓子のみやさん三沢店
☎/0120-31-3263
okashinomiyakin.com
3個入り864円
6個入り1,620円



昭和27年創業以来、手焼きにこだわり
丹念に焼き上げたせんべい。

手焼きせんべい

問/なりけん
☎/0176-53-2214
nariken.mobi



三沢銘菓 きざぎ野

(一個)97円
(一箱)10個入り
1,080円(箱代含)

問/ニューサカモト
☎/0176-57-3828



み
さ
わ
の
和
菓
子



サクリ生地の洋風味とっとり生地の和
風味が楽しめる。どちらも大きな果がまる
ごと入った贅沢な味わい。

みちのくまるん

(5個入り)1,090円~

問/夢菓房 京丹
☎/0176-53-8111
kyofune.jp



お土産

みさわの農産加工品



ずりおろしたての風味そのまま
やませながいもの「冷凍とろろ」

やませながいも
2,700円(80g×12個セット)

問/材
☎/0176-51-6440
yamase-nagaimo.jp



三沢市の特産品ごぼうと県産石臼挽そば粉の香りを
ご家庭でいつでもおいしく味
わえる。

ゴボウそば 480円

問/三沢市商工会女性部
☎/0176-53-2175



米糠ふりかけ

三沢のゴボウを米糠と一緒に、
健康ふりかけで味わおう。



PeboRa
pet bottle rice

日本のお米に新しいカタチ
ペットボトル入りお米「ペボラ」は1本2
合入り。脱酸素剤入なので新鮮長持ち。日
頃の感謝をこめて贈り物にも最適。

問/PEBORA ☎/0176-27-1265
pebora.jp

規格外ごぼうをごぼう茶に生かし、
地域の活性化と健康づくりを提案。

みさわごぼう茶
(1袋)1,100円~

問/Growth
☎/0176-52-6317
aomori-growth.com



ごぼうのおつまみ3種セット

・畑のスウィーツ／はちみつりんご味
・畑のスルメ／旨辛きんぴら味
・畑のジャーキー／ピリ辛トマト味

三沢おつまみごぼう
1,080円

問/空飛ぶごぼうPROJECT
☎/0176-78-9107
sora-gobo.com/



日本一のごぼうの他、長いも、
にんにく、レンジにんにく、
黒にんにく入りの鮮度自慢
の詰め合わせ。

※期間限定販売につき
ご注文時確認必要
もっこりセット
(2kg)2,160円~



※冬季限定
匠にんにく
(4玉入)
2,160円~

問/Aコープみさわ店
☎/0176-54-2665



**みさわ
パイカ3種類**

(赤ワイン煮・みそ煮・トマト煮)
各778円

問/だい天
☎/0176-58-0361
misawa-daiten.com



パイカシリーズ

(カレー・丼の素・
ミートソース)
各648円

問/巧房
☎/0176-51-2855
paika.jp



**三味羽や
詰め合わせ
三沢産ほっき貝
シリーズ**
3,600円
(セット価格/箱代含む)



贅沢なほっきづく
しを堪能できる
季節限定商品。
(12月~3月)
※要予約

みさわのほっき貝



こだわ素材のパンと地
元特産「やまざきパーク」
で作った、贅沢メンチカ
ツバーガー弁当。

【空弁】
**MISAWA
メンチカツ
バーガー弁当**

問/スカイマートビードル
☎/0176-51-1460

ファーストクラス 850円
エコノミークラス 600円



ピリッとする辛さ
がお酒やご飯に
ピッタリ!

ほっきの塩辛
~麹仕立て~
450円

問/三沢市漁業協同組合
☎/0176-54-4500



みさわのエトセトラ



ほっき弁当
1,100円

問/三味羽や
☎/0176-57-3481
misawaya-aomori.com



**三沢名物
ほっき味噌**

(1個)850円

(化粧箱入り3個)2,500円

問/みつちゃん工房
☎/080-6046-7755

アメリカ人がよく集まる ラーメン店 特集!!



「黒」がキーワード

米兵さんからは“THUNDER RAMEN”
と呼ばれている。約8割は外国人客で気が
つけば日本人は自分だけ?なんて当たり
前!!炭火で炙ったチャーシューとスパイ
シーなスープが人気の秘訣。

人気NO.1▶BBQ味噌野菜豚骨

NO.2▶BBQ味噌豚骨

とやはり外国人はBBQ LOVE!!

外国人たちの空腹を満たすボリュームに

君もLet's try?

⑤/堀口1-3-1

☎/0176-53-5250

⑥/月~金11:00~15:00

17:00~20:00

土日11:00~20:00

⑦/火曜 P/あり10台

ROUTE 147



その1 雷堂

BBQ野菜辛味噌とんこつ ¥1,100

味噌はセレクトできるよ!

英語メニューもあり、開店と同時に多くのお客さん
で賑わう。ピリ辛の赤味噌、甘い白味噌、その合わ
せ味噌からセレクトできる。外国人に人気のリブ
ラーメンは食べごたえ抜群!他に珍しいカキラーメ
ンなど、メニューも豊富。女性スタッフオンリーな
ので女性ひとりでも入りやすい!

⑤/堀口2-10-1

☎/0176-53-8057

⑥/火~金11:00~15:00

17:00~21:30

(L.O.21:00)

土日10:00~16:00

⑦/月曜 P/あり15台



ROUTE 604

その3 札幌香蘭 三沢店

リブラーメン ¥1,200~(重さ)

その5 レストラン華林芭 ボリュームもアメリカン

外国人向けのコースメニューもあるカジュアルな中華レ
ストラン。「蒸し若鶏そば」の旨味が染み込んだ鶏肉と中
華麺のコラボは日本人だけではなく、外国人も虜にす
る味。オープンキッチンで作られるダイナミックな料理
も見応え抜群だヨ。

オシャレな店内、テラスで食事を楽しむ外国人の姿&
NO.1オーダーメニュー鶏肉の甘酢かけはインスタ映え
間違い無し! (でも許可は取ってね...)

⑤/堀口1-4-1 ☎/0176-57-5707

⑥/火~土11:30~14:30・17:30~21:30

日11:00~14:00・17:30~21:00

⑦/月曜(祝日の場合翌日) P/あり12台

ROUTE 605



蒸し若鶏そば ¥750

まるでチャイナタウン?! 基地ゲート近くの中 華レストラン!!

様々な国のお客さんであふれかえる中華店。
いろんな言語が飛び交い、フレンドリーな
雰囲気です事を楽しめよう。
本当に外国人に人気なのは「酢鶏」という
のは、ここだけのヒ・ミ・ツ!

⑤/幸町1-7-1 ☎/0176-52-2077

⑥/11:30~15:00(L.O.21:30)

17:30~22:00(L.O.21:30)

⑦/なし

P/あり15台

ROUTE 189



その2

MISAWA 龍宝飯店

五目ラーメン ¥850

絶品♪ 炭火とろチャーシューは 国境を超える

刺激辛口味噌担々は食
欲をそそるスパイシー
レッド! Oh my God!
外国人と共にするラ
ーメンは吹き出す汗、着
が止まらないエキサイ
ティングな旨さ。
ワイルドなチャレンジャ
ーはまだ辛くできるぞ!
看板メニューの炭火と
ろチャーシューもでかく
て、とろとろしているよ。
みんな旨さにノックダ
ウン!

⑤/緑町2-6-1 ☎/0176-53-2762

⑥/月~金10:30~0:00(L.O.23:30)

土・祝日11:00~0:00

日11:00~21:00

⑦/なし P/あり14台

ROUTE 138



刺激辛口味噌担々麺 ¥830

その4

炭火とろチャーシュー 匠家

日米交流が盛んな三沢市に、通称「アメリカンバー」と呼ばれる店が点在しています。三沢ならではのアメリカンな雰囲気や、国籍を問わず気軽に日米交流が楽しめます。

MISAWA NIGHT HOPPERS

夜の街歩きガイド団体
ミサワナイトホッパーズ



そのドア一緒に開けます。
「アメリカンバーはなんとなく入りにくい…」を、今話題の街歩きというスタイルで案内してくれる街歩きガイド、Misawa Night Hoppers/仲間と一緒にBarを跳ねまわるように移動し、飲むことをBar Hoppingと呼びます。開けにくい扉も開けてくれますし、ガイドと一緒になら怖くありません。仕事や旅行で来た方も、地元の方も、是非ご参加ください。

さあ、日常とはちょっと違った場所へ! ガイドと一緒に三沢の夜をBar Hoppingしてみませんか?



■参加費

お一人様 1,500円
(保険料・ガイド代・記念品含む)
ドリンク代はご本人負担

■実施期間

毎週 木・金・土
※他は要相談

■申し込み締め切り

実施日の3日前

お問い合わせ・申し込み
338nighthoppers@gmail.com
sites.google.com/site/misawanighthoppers/
f Misawa Night Hoppers



★ Bar Hopping ルート(例)★

《開始時刻20:00》
・スカイプラザミサワ正面入り口前集合



1時間半コース

三沢基地
正門前

アメリカンバー

・1軒目のBAR
・三沢の小路散策

・2軒目のBAR
・記念撮影・記念品
《解散21:30》

アメリカンバー 店舗紹介

1 FOEVER フォーバー Rock-N-Roll Bar 住/中央町2-10-33 ☎/090-7793-5590 営/19:00~ 休/不定休 P/なし MAP C-1 ROUTE 151	2 Carbs キャブス ビリヤードやダーツが 楽しめるバー 住/中央町2-10-34 ☎/0176-57-5859 music.geocities.jp/carbs_freaks 営/月~金曜11:30~0:00 土曜20:00~ 休/月・火・水曜 P/なし MAP B-1 ROUTE 159	3 Your place ユア プレイス 外国人に人気! 食事も 楽しめる人気のバー 住/中央町2-10-35 ☎/080-8214-1099 営/18:00~ 休/日・月曜 P/なし MAP B-1 ROUTE 158	4 DACHA ダーチャ DJ・ダーツ・カラオケ 大人が遊べる空間 をコンセプトに 各種パーティを開催 住/中央町2-8-32 ☎/0176-53-2828 営/20:00~ 休/月曜 P/なし MAP B-1 ROUTE 153	5 hood フッド 温かさの感じられる 居心地のよい空間 住/幸町1-9-7 ☎/090-8614-0176 営/20:00~ 休/水曜 P/なし MAP B-2 ROUTE 154
6 TIME タイム カラオケで日米友好! 住/幸町1-9-4 ☎/0176-53-1101 営/水~日曜20:00~ 休/月・火曜 P/なし MAP B-2 ROUTE 155	7 TUBES チューブス お客の7割が外国人のハワイアンレストラン 住/中央町2-3-34 ☎/0176-52-6452 tubes.chounusubi.com/main.html 営/月~金曜11:30~0:00 土曜17:00~0:00 休/日曜 P/なし MAP C-2 ROUTE 152	8 Back Block バックブロック DJブース有り 音楽も楽しめるバー 住/中央町2-3-2つくし名店街 ☎/080-1838-9364 営/21:00~ 休/月・水曜 P/なし MAP C-2 ROUTE 157	9 CHAOZ チャオズ フードとバーテンのオリジナル カクテルが楽しめるバー 住/中央町2-3-2 ☎/0176-57-5900 営/20:00~ 休/月・第1火曜 P/なし MAP C-2 ROUTE 166	10 FREAKS フリークス カラオケもある気楽に 立ち寄れるバー 住/中央町2-3-42 ☎/0176-53-4884 営/22:00~ 休/月曜 P/なし MAP C-2 ROUTE 156
11 NITROUS ナイトロウス 気軽に立ち寄って楽しめるバー 住/中央町1-3-3 ☎/0176-50-0232 営/火~金曜14:30~18:00 土曜20:00~ 休/日曜(翌日が祝日の場合営業) P/なし MAP C-2 ROUTE 160	12 2style トゥースタイル ご当地カクテル等オリジナル ドリンクが豊富 住/幸町1-7-6 misawa-2style.jimdo.com 営/19:00~3:00 休/日~火曜 P/なし MAP B-2 ROUTE 164	13 CLUB BAR HILLS クラブ バー ヒルズ DJブース有りクラブ&バー 住/中央町2-5-11 M'sプラザB1 ☎/0176-52-5789 営/金22:00~4:00 土22:00~5:00 休/日~木曜 P/なし MAP C-2 ROUTE 165	14 NINJA ニンジャ 住/中央町2-10-32 ☎/0176-57-3333 営/19:00~1:00 休/日~木曜 P/なし MAP B-1 ROUTE 806	15 Moon River ムーンリバー ジャズの生演奏・プロのライブ イベントもあるバー 住/中央町1-7-12 ホテルラスト1F ☎/0176-27-6048 misawa-web.com/moonriver/ 営/20:00~Last 休/不定休 P/なし MAP D-2 ROUTE 168

MG
BARAYAKI
★★★★★
元祖
バラ焼きバラ焼き
発祥の地!

MISAWA うめじゃー FOOD

元祖

バラ焼き

戦後まもなく『三沢市』で
誕生したのがバラ焼き!

終戦とともに三沢基地が所在し、
たくさんの米軍人が居住するように。
米軍人は赤身中心の牛肉を食す一方、
内臓やバラ肉などはあまり食べないため、
それらの部分を一般に安く払い下げることとなり、
これらを使って「バラ焼き」などの
三沢の食文化が根付いてきた。



※写真は、赤のれんの牛バラ焼きです。

バラ焼きの代表的な店

赤のれん

長年使い続けた鉄器で焼き上げる

住/中央町2-1-23
☎/0176-53-3333
営/11:00~21:30
休/火・水・木曜 P/なし
市駐車場をご利用の場合1時間分払い戻し致します。



君乃家食堂

焼肉食べ放題も人気

住/中央町3-3-19
☎/0176-53-2812
営/11:30~0:00
休/12/31・1/1
P/あり30台



※その他約20店舗のバラ焼き提供店は、
P35のアイコンをご参照ください。

MG
KARAAGE
★★★★★
から揚げ

有名 から揚げ



から揚げ 人生

住/平畑1-2-60 ☎/0176-53-5412
営/火曜15:00~19:00・水~日曜15:00~21:00
休/月曜 P/なし

文化 三沢のBBQ「バーベキュー」!
文化となったBBQの秘密

秘密1 いつでもどこでもBBQ
家の庭先や近くの公園、さらには
アメリカンバーベキュー店前などでバーベ
キュー。三沢市民にとってバーベキュー
は身近な娯楽。毎週のようにやっている
家族もあるよ。

秘密2 お花見だってBBQ
桜の時期、市内の公園はバーベキュー
を楽しむ市民や基地内米軍人で賑わいを
みせるんだ。お花見は、三沢市民にとって、
バーベキューシーズンの幕開け!

秘密3 会社でBBQ
仕事が一段落した後の慰労会、新
入社員の歓迎会、レクリエーション後の
懇親会などでやっちゃうんだよ。

秘密4 手ぶらでBBQ
三沢市内にはバーベキューをまるごと
配達してくれるお店があるよ。お肉や野
菜はもちろんコンロからお箸まで、ぜん
ぶ配達してくれるのでとっても便利。



※写真は、バーベキューです。

肉のニシダテ

住/大町2-13-35
☎/0176-53-2020
営/8:30~18:00
休/日曜 P/あり



肉のいわま

住/大町2-2-12
☎/0176-53-5210
営/9:00~19:00
休/日曜 P/あり
www.bbq.co.jp



宮木肉店

住/堀口1-1-1
☎/0176-53-2151
営/9:00~18:30
休/不定休
P/あり



※公園でのバーベキューは申請が必要です。お問い合わせは 三沢市都市整備課 0176-53-5111(内線270)

※URL は <http://> および www. を省略しています。

MG
CHEESE ROLL
★★★★★
チーズ
ロール

チーズロール

日米合作B級グルメ!!

市民はもちろん米国人にも大人気!

餃子の皮で包んだチーズをカラッと揚げると、皮のパリパリの食感と中のアツアツなチーズの相性はバツグン★他にも店舗によって様々なチーズロールがあるよ。

ヌードルハウス丸美屋

チーズロール発祥の店がここ丸美屋。先代店主が米軍のアメリカ人からアドバイスをもらって考案したという、日米合作B級グルメ。

①/中央町2-7-13
☎/0176-57-0383
🕒/11:00~15:00・17:00~20:00
📅/木・日曜
📍/なし

MAP D-2
ROUTE 195

三沢市チーズロール 検索

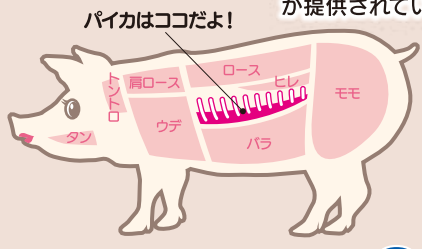
📍 チーズロール販売店のマーク
・アメリカンバー17番・インデックス35番を参照して下さい。

MG
PAIKA
★★★★★
パイカ

パイカ料理

三沢の注目B級グルメ!!

パイカは以前あまり流通に乗ることのなかった希少部位。今では全国有数の豚処理頭数を誇る三沢の強みを活かし、この部位を活用したパイカ料理が三沢の注目グルメ。市内十数店舗では、鍋・煮込み・ラーメン・カレーなどいろいろなメニューが提供されている。どうぞご賞味あれ!



彩喰楽酒 だい天

パイカ赤ワイン煮 650円

①/中央町2-5-25
☎/0176-52-6157
🕒/18:00~0:00
📅/日曜
📍/あり
他/パイカピザ

レストランさつき

パイカラーメン(醤油) 430円

①/桜町1-1-38市役所B1
☎/0176-53-5111 (内線362)
🕒/11:30~14:00 (L.O.13:30)
📅/土・日・祝日
📍/あり
他/パイカカレー
+50円で全てのメニューにトッピング可

お食事処 灘萬

パイカ鍋定食(ランチ価格) 月~金のみ提供 700円 夜 1,000円

①/中央町1-6-4
☎/0176-53-9630
🕒/11:30~13:30・17:00~22:00
📅/日曜
📍/あり6台

居酒屋 北條

パイカカツ 450円

①/中央町2-6-1 ニューユタカビル2F
☎/0176-57-4080
🕒/18:00~0:00
📅/月曜(祝日の場合営業)
📍/なし
他/パイカ角煮

鮎ダイニングほうらい

パイカの照り焼 500円

①/中央町2-5-36小向製ビル1F
☎/0176-57-3454
🕒/17:00~23:00 (L.O.22:30)
📅/日曜
📍/あり

お食事処 おおせっか

パイカの蒲焼丼 800円

①/三沢字淋代平116-2945
三沢市民の森レストハウス
☎/0176-59-3388
🕒/11:00~14:30・17:00~19:30
📅/第3月曜(祝日の場合翌日)
📍/あり 他/パイカラーメン・パイカカレー

ふく田

パイカトマト煮 900円~

①/幸町1-7-5
☎/0176-53-1492
🕒/11:30~14:00
17:00~23:00(L.O.22:00)
📅/土曜・日・祝日
📍/なし
他/石焼パイカドリア・パイカライス

君乃家食堂

焼き肉パイカ 食べ放題メニューで提供

①/中央町3-3-19
☎/0176-53-2812
🕒/11:30~0:00
📅/12/31・1/1
📍/あり30台

お食事処 和み

パイカカレー焼きそば 750円

①/松岡町3-10-1
ビートルプラザ内
☎/0176-57-4322
🕒/10:30~20:00
📅/不定休
📍/あり
他/パイカ焼きそば

街の社員食堂

パイカ丼 702円

①/中央町1-1-13
☎/0176-51-2888
🕒/11:00~14:00
18:00~21:00(L.O.20:45)
📅/日曜
📍/あり
他/パイカ鍋・パイカラーメン・パイカカレー・パイカ餃子 paika.jp

炭火とろチャーシュー匠家

パイカラーメン (日15食限定) 880円

①/緑町2-6-1
☎/0176-53-2762
🕒/10:30~0:00 (L.O.23:30) 平日
11:00~0:00 (L.O.23:30) 土・祝日
11:00~21:00 (日曜)
📍/なし
📍/あり14台

あんたが大将

農林水産大臣賞受賞 煮パイカ炙り 480円

①/中央町2-3-6
☎/0176-53-5089
🕒/17:00~23:00 (L.O.22:30)
📅/日曜
📍/なし

拉麺点心 雷堂

黒胡麻パイカラーメン 1,100円

①/堀口1-3-1
☎/0176-53-5250
🕒/11:00~15:00
17:00~20:00 (平日)
11:00~20:00 (土・日・祝日)
📅/火曜・売り切れ時
📍/あり10台

手打ち蕎麦 松田屋(山と森と)

豚ナンコツパイカ煮 600円

①/中央町2-5-32
☎/0176-53-3311
🕒/11:30~13:30(L.O.)
17:30~21:30(L.O.)
📅/日曜・第3月曜
📍/あり



三沢ローカル発信!

三沢市民だけに留まらず、アメリカ人のハートもわしつかみ、カラッと揚げた大きな肉には、旨みがたつぷり。メニューはから揚げとドリンクのみ。テイクアウトが主流ですが、店内でもどうぞ!

アングル インドレストラン



本格インド料理を楽しもう。

インド人シェフが腕をふるう、インドカレー専門店

☎/中央町2-9-6 ☎/0176-53-2681

営業/11:00~14:30

営業/17:00~21:30 (L.O.21:00)

休/なし P/なし



North 40-40 ノース フォーティフォーティ



本格フレンチをカジュアルに!!

県産食材を使い、三沢フレンチ料理を提供。

☎/桜町2-7-14 ☎/0176-58-7091

営業/11:30~15:00 (L.O.14:00) 17:30~22:00 (L.O.21:00)

休/水曜 P/あり north40-40.com



カルロスが
三沢市内の
飲食店を
案内するよ。



カルロス・エリオット
(Carlos Elliott)

青森県三沢市在住の元プロバクサー。
日本のスーパーウェルター級、
OPBFスーパーウェルター級の元王者。
2人の息子は有名なバフォーマー。

彩食酒楽 松喜

ボリューム満点のメニューが豊富。



塩とんかつは豚ロースをミルフィーユのように重ねて揚げているので、軟らかい食感が楽しめる。

☎/中央町2丁目1-1三沢シティホテル1階

☎/0176-52-5748

営業/11:30~14:00 (ディナーは予約のみ営業)

休/日曜・祝日 P/なし



十鉄三沢駅 駅そば

昭和39年創業、三沢市民の定番「駅そば」

スペシャルそば(天ぷら・卵・山菜)



レトロなたたずまいそのままに営業中。
安い!早い!旨い!懐かしい!市民の暮らしに
密着した「駅そば」。

☎/古間木官地十鉄三沢駅舎内

☎/0176-53-3139 営業/7:00~19:00

休/1/1 P/なし



そば処 おお山

みんなに親しまれる本格自家製麺のおそば屋



こだわりある手作り麺はどれも絶品。
中華そばも人気で、市民に愛される
定番メニュー。

☎/中央町4-5-25 ☎/0176-53-2414

営業/11:00~15:00

営業/17:00~20:00 (水曜は15:00)

休/日曜 P/あり



PADHA'S バーダース



本場タイ料理に感激

自家製ソースは現地の
食材や調味料を使用。
パッタイ(タイ焼きそば)・タイカレーの美味
しさはリピーター確実。
本場タイ料理オススメ!

☎/大町2-8-28

☎/0176-52-5296

営業/11:00~14:30 17:00~21:00

休/日曜 P/あり

shop.misawajapan.com/phada/



きらく亭



**三沢駅正面真向い。
期間限定メニュー
も人気。**

近港で水揚げされた脂ののったサバを
じっくり煮込んだミソ煮はご飯とびつ
たり。小鉢も2つついてお腹も大満足!

☎/本町2-71-1 ☎/0176-53-1087

営業/11:00~14:30

休/日曜 P/あり



マイクス三沢店

**米軍基地にマイクスあり
店内はアメリカン!**



国内には8店舗があり、テキサス州の
伝統料理が中心。お客さんの9割が外
国人というアメリカンな雰囲気。

☎/中央町2-10-9 ☎/0176-53-7222

営業/17:00~21:00 休/日曜

P/なし miikes.jp



レストラン三沢空港



「ゴボウかき揚げそば」や
「三沢バラ焼セット」が人気。

☎/三沢字下沢83-193

三沢空港ターミナルビル2F

☎/0176-52-5568

営業/8:45~19:05 (欠航の場合時間変更あり)

休/なし P/あり



エンゼルハウス



30年以上前からある三沢のファストフード店

一番のオススメは揚げたてのアツアツのフライ
ドチキン。ずっと変わらない味は今でも大人気。

☎/中央町3-11-8 ☎/0176-53-8873

営業/11:00~20:00 休/不定休

P/なし



DINING

三沢の食卓

肉酒場ブタミンB



ALL290円なのに激ウマ!!

本格的な焼肉をメインに単品料理も豊富。メニューには英語表記もあるので外国人もOK! 全て290円なので財布にも優しく、お腹も満腹になっちゃう。

住/中央町2-14-10 ☎/0176-51-6151
営/17:30~22:30(月~木曜)
17:30~23:30(金・土曜・祝前日)
休/12/31
P/あり10台



街の社員食堂

毎日違うメニューが提供される
みんなの社員食堂。



三沢の食材を使用した料理や地元特産品グルメも大好評。

住/中央町1-1-13 ☎/0176-51-2888
営/11:00~14:00
18:00~21:00(L.O.20:45)
休/日曜 P/あり paika.jp



Oh!



日本料理 泰心

季節の旬のものを取り入れた料理を提供



日本酒も各種あるので、宴会、会席、お気軽にどうぞ。

住/中央町2-5-25 ☎/0176-51-6654
営/11:30~14:00
17:00~22:00(金・土は18:00~1:00)
休/第1・3火曜 P/なし



ハピワン

多国籍料理のピストロ



美味しくてオシャレなフードメニューやドリンク多数。お酒とおいしい料理が楽しめるので女子会やパーティにも人気。

住/中央町2-3-26 ☎/0176-58-7376
営/ランチ平日のみ11:30~14:00(L.O.13:30)
月~日曜17:30~23:30(L.O.22:30)
金・土曜18:00~1:00(L.O.0:00)
休/火曜 P/なし



Acciuga アッチューガ

季節に合わせた料理と異国情緒溢れる雰囲気



地産の食材とイタリアからの輸入食材やワインを堪能できる。

住/幸町1-9-12 ☎/0176-51-6625
営/11:30~14:00(L.O.13:30/月曜ランチなし)
18:00~22:00(金・土曜は23:00)
休/なし P/なし



小笠原食堂

昔から市民に親しまれている地元の食堂!



中華、洋食、お刺身などメニューが豊富! お子様からお年寄りまで一家団らんて利用できる。

住/桜町2-15-25 ☎/0176-57-1467
営/11:00~21:00
休/なし P/あり



御食事処 いや川



鍋やすき焼きが評判!!

地産地消に力を入れ、ごぼうやながいも等、三沢の旬の特産品を使ったメニューを店主のこだわりの味付けでご提供。

住/岡三沢6-115-30
☎/0176-57-1319・53-8311
営/11:30~14:00・17:00~22:00
休/第1・3日曜 P/あり



お食事処 和み



地元食材を活かしたメニューが豊富

ボリュームたっぷりのかき揚げ天そばは、三沢産の野菜をふんだんに使用した人気メニュー。

住/松園町3-10-1ビートルプラザ内
☎/0176-57-4322
営/10:30~20:00(L.O.19:00)
休/不定休 P/あり



とわだっ湖



安くて旨い市民に愛される

店主が釣り上げてきた魚をその日のうちにお刺身で提供。青森県の地酒で一杯。

住/桜町2-15-24 ☎/0176-50-0285
営/17:00~21:00
休/月曜 P/あり



あんたが大将



県内外日本酒の美味しい居酒屋

県産・地場産品を使った料理を提供。

住/中央町2-3-6
☎/0176-53-5089
営/17:00~23:00(L.O.22:30)
休/日曜 P/なし





**夜の三沢も
美味しいものが沢山！
大人楽しい！**

みさ 和 活魚センター



地元の海鮮を店内で 焼いて味わえる

自慢の馬肉料理を中心に、地元食材を使ったメニューを取りそろえ。

住/中央町1-6-16 ☎/0176-27-6961
営/17:00~Last
休/なし P/なし
misawa-katsugyo.jp



からし亭三沢店



オリジナルの 自家製生ダレがおいしい！

英語メニューやファミリー向けの子ども用メニューなども豊富なので、皆で楽しく美味しい焼肉や本格的な韓国料理を楽しめる。

住/南町1-31-3428 ☎/0176-51-1717
営/11:00~15:00 16:00~23:30(平日)
11:30~23:30
休/12/31 P/あり12台
karasitei.com



食彩 やま文



三沢産やまざきポークに舌鼓

三沢のブランドやまざきポークのしゃぶしゃぶは、本来の味わいを引き出すために厚くカットしているので、噛むたびに旨味がジュー~とあふれる。

住/下久保57-182 ☎/0176-57-2953
営/17:00~22:00
休/火曜 P/あり



男の厨房 いちのじ



田酒や豊盃等の地酒、 マイナス2.2℃の ハイボールが飲める

ローストビーフやバックリブといった肉料理から新鮮な魚介類や定番の居酒屋メニューまで、幅広いラインナップ。

住/中央町2-3-31 ☎/0176-53-5107
営/17:00~0:00(L.O.23:00)
休/日曜 P/なし



居酒屋 いっぽう



1日5食限定

一押しの自家製しょうまいは、食べ応えがあり、テイクアウト可。また、コラーゲンたっぷりの牛スジと大根の煮物は時間をかけて煮込んだ一品。

住/中央町1-2-13 ☎/0176-57-4616
営/17:00~0:00(L.O.23:00)
休/日曜(月祝日の場合営業)
P/なし



Nice
Taste

酒楽食彩 和がや

三沢の旨いここにある



全室掘りこたつの小上がり席全10室をご用意。その日に仕入れた新鮮な旬の魚介をその場で調理。幅広いメニューが楽しめる。

住/中央町1-6-17 ☎/0176-50-1558
営/17:00~0:00
休/なし P/なし
misawa-wagaya.jp



酒菜彩々 ほうりょう



三沢漁港の 新鮮な地魚が 堪能できる

地元の旬の素材を活かしたメニューが豊富で、和食の創作料理がおすすめ。

住/中央町2-3-34ニューアタイムビル2F ☎/0176-57-4565
営/17:00~0:00
(L.O.23:00)
休/12/31・1/1
P/なし



串揚げ もつけ



もつけ名物 『ゲソかきあげ』

絶品オリジナル串揚げと 三沢産魚介のお刺身

創業以来40年変らぬ自家製ダレで食べるオリジナル串揚げと三沢産の新鮮魚介の刺身が人気。県産酒も多数取りそろえ。

住/中央町2-3-2 味ビル ☎/0176-57-4330
営/18:00~23:00
休/月曜 P/なし



DINING
三沢の食卓

串処タカ



吟味した食材とこだわり
が創り出す最高の味

お酒の種類も数多く取りそろえ、
食材は徹底して産地管理を行う
こだわりがうり。

住/中央町1-6-15タカビル
☎/0176-57-3337
営/日~木17:30~23:00
金・土・祝前日17:30~0:00
休/月曜
P/なし

ROUTE 112



酒菜 旬家



旬のうまいをあなたに!

地元食材を使用した旬の料理と洋風にアレンジ
した宴会メニューも人気。

住/中央町2-6-12 はまなす館1F
☎/0176-57-4133
営/18:00~22:30(L.O.)
休/月曜 P/なし

ROUTE 199



鳥こう



早い!旨い!
がモットーの大衆酒屋

焼き鳥をメインに幅広いメニューの
品そろえがウレシイ!多くのお客さん
が訪れ活気にあふれている。

住/中央町2-7-27
☎/0176-53-5303
営/17:30~22:30
休/日・祝日 P/なし

ROUTE 143



四季彩酒 嵯がの

落ち着いた
雰囲気の中で、
旬の素材を味わう。



三沢漁港に水揚げされたばかりの海の幸や、地元
野菜にこだわった食材を、落ち着いた雰囲気の中
で味わえる。

住/幸町1-1-4
☎/0176-57-3336
営/18:00~22:00
休/日曜(時々祭日あり) P/なし
e330.net/sagano/

ROUTE 130



小料理ひより



おまかせメニューは
フルコース料理の趣き!

ロコミでお客様が遠方からやつ
てくる。三沢漁港直送の新鮮魚
介類や地元の食材をリーズナブル
な値段で堪能できる。手造り
「ごまどうぶ」は、人気メニュー。

住/中央町1-6-2
☎/0176-53-3939
営/17:00~22:00(L.O.21:30)
休/日曜 P/なし

ROUTE 127



彩喰楽酒 だい天

気の合う仲間が
集まれば毎日が
宴会!



創業から26年、三沢産の長芋や
にんにくを使って「だい天才」
ジナル」の料理をご提供。また、
日本酒は県内外20銘柄、焼酎は
50銘柄と充実。

住/中央町2-5-25 ☎/0176-52-6157
営/18:00~0:00
休/日曜 P/あり
misawa-daiten.com

ROUTE 137



Drink Bar 「D-Wall」



気軽にワイワイ楽しめる
セルフスタイルの
ドリンクバー

セルフスタイルで楽しめ
るドリンクバーで女性客
が多い。最大50名まで貸
切パーティーもできる。

住/中央町1-6-21 国際ビル2F
☎/0176-58-7115
営/19:00~2:00
休/月曜 P/なし
d-wall.jp/

ROUTE 140



炭火焼肉 炙庵

居酒屋 焼肉 ダイニング



食べ応えたっぷりの本格焼
肉、ワイワイ楽しめる居酒屋、
旬の味を盛り込んだ繊
細な創作料理、ドリンクメ
ニューなども豊富。

住/中央町4丁目11-17
☎/0176-53-1155
営/17:00~23:30
休/12/31/1/1 P/あり
aburi-an.grandhill.net/

ROUTE 94



旬の味炭火焼 いろり

市外からも旬の味を求めて
グルメ通が訪れる



それぞれ素材に合った調理法で提供する。大ぶり
のホッケ焼き、特製みそダレ焼鳥、特大つば貝刺、
もつ鍋、玉子焼きと人気のメニューに大満足!

住/中央町2-5-35
☎/0176-57-2719
営/17:30~22:30
休/日曜 P/なし

ROUTE 134



SUSHI
お寿司

鮭ダイニング ほうらい



海鮮料理・地元の
食材を使った創作料理も
人気のお店。

鮮度のいい地元食材を使った「ほうらい
オリジナルメニュー」はイチオシ。

住/中央町2-5-36小向製菓ビル1F

☎/0176-57-3454

営/17:00~23:00

(L.O.22:30)

休/日曜 P/あり



Great!

へい、お待ち！
旨さに笑顔
鮮度抜群な
三沢の寿司！



鮭 大竹

寿司とうなぎが
旨い店

一品一品、品定めした厳選素材を
活かした「最高の料理」を提供。時
には元気、時には癒しを心がけた
「気持ちのよい接客」が魅力的。

住/岡三沢1-1-6

☎/0176-57-2923

営/11:00~14:00(L.O.13:30)

16:00~22:00(L.O.21:00)

休/月曜 P/あり20台

sushiootake.jp



寿司しのぶ

肉厚で新鮮な
ネタが旨い

40年以上変わらぬ
味の老舗寿司。ネタ
もボリュームがあり
歯ごたえを楽しめる
逸品。

住/中央町2-6-61

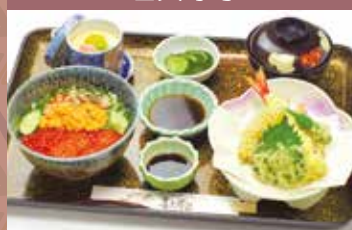
☎/0176-53-6693

営/17:00~23:00 休/なし

P/なし(向かいに
有料駐車場あり)



喜久寿司

一人でも家族でも、
気軽に利用できる
老舗すし店

創業60年の老舗すし店。リーズナブルな
和食セットが多数あり、三沢基地の方にも
人気。

住/中央町2-11-2

☎/0176-53-3476

営/11:30~14:30

17:00~22:00

休/不定休

P/あり10台



新寿司

鮮度をほころ鮮魚が
旨さの決め手

地元の常連客で賑わう。

住/中央町1-7-13

☎/0176-52-2289

営/17:45~23:00

休/日曜

P/あり4台



宝寿司

カウンターには
貝類専用のいけすもあり、
目と舌で海の恵みを堪能。

壁面サイズの巨大水槽から三沢沖
でとれた活きのいい魚をご提供！

住/中央町3-2-1

☎/0176-53-1515

営/16:00~23:30

休/日曜

P/あり15台



錦寿司

コース料理がお得！
団体でもOK

ボリュームがあり、リ
ーズナブルな価格で美味
しい旬の料理に定評。

住/中央町2-7-2

☎/0176-52-7711

営/17:00~23:00

休/日曜

P/なし



すし処 魚らく

三沢漁港の
新鮮なネタとお米に
こだわった寿司

三沢のイカ、ヒラメ、ホッキなど、旬の海の
幸を心ゆくまで堪能できる。

住/幸町1-6-6 ☎/0176-53-8734

営/11:30~14:00(L.O.13:30)要予約

17:00~22:00(L.O.21:00)

P/あり7台

(満車の場合は市営P1時間お店負担)

休/日曜

gyoraku.com



寿司割烹 福水

船主だから、
魚の鮮度が違う！
必見！寿司割烹

店主が漁船を持っているので、魚介類の
鮮度が違う。いつでも三沢漁港で水揚げ
されたばかりの活魚を堪能できる。

住/中央町2-3-7 ☎/0176-53-8167

営/11:30~13:30

16:30~23:00

(L.O.22:00)

休/日曜

P/あり2台



鮭道楽 一八

青森の魚を堪能できる、
気風のいいイキな寿司屋

仕入は毎日魚市場から、鮮度は折り紙つき。
お酒は、県産酒飲み比べセットなどがあり、
いろんな種類の地酒を味わえる。

住/幸町1-8-5

☎/0176-53-1118

営/17:00~23:00

休/月曜

P/なし(裏に24時間
市営駐車場あり)



鮭 十兵衛

毎日その日
水揚げされた新鮮な
魚がポイント。

青森県の豊富な海の幸を卓越した職人
技でさばってくれる。遠方にも常連さん
がいて、美食家たちをうならせる味。

住/中央町2-7-36

☎/0176-53-7512

営/17:00~23:00

休/日曜(予約の場合は営業)

P/あり5台



先人の苦勞と豊かな自然が 「日本一のごぼう」を誕生させた

「やませ(偏東風)」が吹き付ける北の台地。
この太平洋からもたらされる夏でも冷涼な気候が「日本一のごぼう」
や良質の「にんにく」「ながいも」などを育む。



だいこん
品種名: 春輝、春師匠

青森県は
収穫量
全国3位

夏季の冷涼な気候を活かし、肌が白く、きめこまかく、張りとお光沢のある大根を栽培している。朝どりのみずみずしいまま関東市場を中心に出荷されている。

にんじん
品種名: 彩管7、紅吉

青森県は
収穫量
全国4位

出荷される時期により「夏にんじん」「秋にんじん」があり、色や形が良く、高い市場評価を得ている。生食からジュースまで幅広い用途と食味の良さが特長。

じゃがいも
品種名: メークイン、キタアカリ

青森県は
収穫量
全国8位

冷涼な気候を好むじゃがいもは「やませ」吹く三沢にピッタリ。煮崩れの少ない「メークイン」の生産が主力となっている。

JAおいらせ農業協同組合

TEL 0176-54-2211 ja-oirase.or.jp/

MAP 広域 ROUTE 171



三沢市が誇る特撰食材と地産地消推進の店

三沢市では、下記の一次産品を三沢市が誇る特撰食材として指定し、地産地消の推進を図っています。また、ブランド化についても、さらなる推進を図ります。三沢市が指定する6つの特撰食材のうち半分以上の食材を活用し、料理を提供している店は「地産地消推進の店」のステッカーが目印となっています。地 ◆地産地消推進の店マーク35「インデックス」をご覧ください

ごぼう

品種名: 柳川理想

青森県は
収穫量
日本一

にんにく

品種名: 白玉王

青森県は
収穫量
日本一

JAおいらせのにんにくは品質日本一。JA全農あおもりが実施している品評会で6年連続最優秀賞を受賞。農林水産大臣賞も2回受賞している。白玉王は大きく雪のような白さで、風味も非常に良いのが特長。

ながいも

品種名: ガンクミジカ

青森県は
収穫量
日本一

三沢のやわらかい土は地中深く伸びる「ながいも」にとって最適。その土壌が三沢の白色で粘りが強くアクが少ない良質な長いもを育んでいる。

三沢は、日本一のごぼうの里(JA流通出荷量日本一)。その特長は、肌が白く、長さがあり、風味とシャキシャキした食感が自慢。選び方は「太さが一定で太すぎず」「ヒゲ根、コブのないもの」「泥付きの湿りがあるもの」を選ぶと良い。

スルメイカ P26参照

ほっき貝 P27参照

2大ブランドポーク

「やまざきポーク」は、一般の豚よりビタミンEが豊富。あっさりした脂質と臭みのないやわらかい肉質が特長。「青森県産こだわりポーク」は、仕上げ飼料にニンニクを加えて飼育、「餌にこだわる」ことにより、肉中のビタミンB1含有量がUPした。しまりが良く、こちらもやわらかい肉質が特長。

旬 裁 力 レ ン ダ ー	種類 / 月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	ながいも	←											→
	ごぼう				→					←			
	にんにく					→							
	にんじん						←	→			←	→	
	だいこん						←					→	
	じゃがいも							←	→				

鮮度抜群のブランドイカ「三沢昼いか」

活イカとは、三沢漁港で水揚げされ、生きた状態で提供しているイカのことです。

活イカ提供店

鮨道楽
一八住/幸町1-8-5
☎/0176-53-1118
営/17:00~23:00
休/月曜 P/なし

ROUTE 118

酒楽食彩
和がや住/中央町1-6-17
☎/0176-50-1558
営/17:00~0:00
休/なし P/なし

ROUTE 129

旬の味炭火焼
いろり住/中央町2-5-35
☎/0176-57-2719
営/17:30~22:30
休/日曜 P/なし

ROUTE 134

寿司割烹
福水住/中央町2-3-7 ☎/0176-53-8167
営/11:30~13:30
16:30~23:00(L.O.22:00)
休/日曜 P/あり

ROUTE 104

酒菜彩々
ほうりょう住/中央町2-3-34ニューアムビル2F
☎/0176-57-4565
営/17:00~0:00(L.O.23:00)
休/12/31・1/1 P/なし

ROUTE 132



錦寿司

住/中央町2-7-2
☎/0176-52-7711
営/17:00~23:00
休/日曜 P/なし

ROUTE 97



宝寿司

住/中央町3-2-1
☎/0176-53-1515
営/16:00~23:00
休/日曜 P/あり

ROUTE 98

小料理
ひより住/中央町1-6-2
☎/0176-53-3939
営/17:00~22:00(L.O.21:30)
休/日曜 P/なし

ROUTE 127

居酒屋
北條住/中央町2-6-1ニューコタカビル2F
☎/0176-57-4080
営/18:00~0:00
休/月曜(祝日の場合営業) P/なし

ROUTE 117

すし処
魚らく住/幸町1-6-6 ☎/0176-53-8734
営/11:30~14:00(L.O.13:30) ※ランチは要予約
17:00~22:00(L.O.21:00)
休/日曜 P/あり

ROUTE 107

みさ
和
活魚センター住/中央町1-6-16 ☎/0176-27-6961
営/17:00~Last
休/なし P/なし
misawa-katsugyo.jp

ROUTE 88

※三沢漁港のイカの水揚げ時期は概ね6月下旬から11月末頃まで。
天候により水揚げできないこともあるのでご注意ください。
※三沢市以外にも多くの飲食店に三沢産のイカ料理を提供している店舗のメニューにも「三沢産イカ」が記載されています。青森県のイカの
漁獲高は全国第一位です！その青森県の中でもひととき
鮮度抜群と評判なのが「赤とんぼ」の
通称名で知られる「三沢昼いか」。「三沢昼いか」は
日中操業し、漁港
には午後2時頃か
ら夕方にかけて荷揚
げされる。荷揚げ
されたイカは、せ
りにつけられ、飲
食店や小売店に直
行。築地方面には、
大型トラックで東
北自動車道をひと
走り！翌朝の競
りまでに到着する
ので「鮮度よし、味
よし、三沢昼いか」
と大評判！ミス・
ビートル号のステ
ッカーから「赤とん
ぼ」の通称名で呼
ばれている。

三沢市漁業協同組合直売所

☎/0176-54-4500 ☎/10:00~18:00
休/木曜 年末年始(12/31~1/4) お盆期間(お問い合わせください)
P/あり120台(うち優先駐車場2台)大型車両駐車可 jf-misawa.com/chokubai/

ヒラメ

旬は
9月~11月青森県はヒラメの漁獲量日本一。
三沢漁港でも連日たくさんのヒラメが水揚げされている。
スルメイカ、ほっき貝と並ぶ三沢漁港の主力魚。

鮭

旬は
10月~12月秋の時期に回遊し、三沢沖で獲れる
鮭は丸々と太っており、脂が乗って
いる。メスにはいくらがつぶる。

シラウオ

旬は
4月~6月三沢沖で獲れる「海のシラウオ」は、沼のシラウオに比べて臭
みがなく、あっさりしていて食べやすいのが特徴。クセがな
く、和え物やかき揚げなど様々な味が楽しめる。

平蟹

旬は通年

オスとメスで味が異なるのが特徴。ゆでてそのまま食べ
てもよし、汁物の具や唐揚げにしてもおいしい。甘くて濃
い味の身とカニミンがぎゅっと詰まっている。

マコガレイ

旬は
1月~2月煮付けはもちろん新鮮なものは
お刺身がおすすめ。

JF 三沢市

三沢市漁業協同組合

住/三川目4-145-552
☎/0176-54-2202
jf-misawa.net/

ROUTE 172



HOKKI DON
ほっき丼

ご当地グルメ「三沢ほっき丼」提供期間:12月▶3月

三沢漁港は全国有数のほっき貝の水揚げ港として知られている。資源保護のため、漁の期間や数量を限定しているため、貝が大きいのが特徴。その新鮮なほっき貝を使用した「三沢ほっき丼」は、三沢を代表するご当地グルメ！店によって調理方法が異なるのでいろいろ楽しむことができます。あなたのお気に入りのほっき丼はどれ？

さあー！
食べくらべに
行ってみよう！



SPISULA

三沢ほっき丼
グルメマップ 2018

ほっき丼を提供しているお店がたくさん掲載されているので、自分好みのほっき丼を探すのに便利！

※駅・空港・市役所・観光案内所等の主要施設に提供期間中設置しています。



※期間中でも天候や年末年始等により、ほっき貝の水揚げが無い時は、店舗によって提供ができない場合があります。事前の確認をお勧めします。

ほ 三沢ほっき丼販売店マーク 356インデックスを参照

三沢ほっき丼 検索

ほっき貝の保存方法

- 活ほっき貝は、海水などに入れずにそのまま常温で保存してください。約3～5日は生きています。
- 下ごしらえしたほっき貝は、さっと湯通しして冷凍保存しておくとな必要時にすぐ使えて便利です。

ほっき貝のさばき方と下ごしらえ



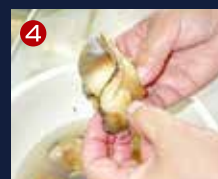
●貝の吸い口部分(片方だけ)を手前に向け、すき間にナイフを入れます。
●ナイフを下に向け、左右に動かして貝柱を切ります。



●貝柱を切ると、貝の口が開くので、もう一方の貝柱を切ります。
●貝が開きますので、身を取り出します。



●貝から取り出した身には砂がついているので、きれいに洗い流してください。



●ほっき貝の身とヒレ(ひもの部分)に分けてください。
●ヒレの中に虫が入っていることがありますが無害ですから安心してください。



●ヒレのふちの黒い部分を引っぱり取り去ります。



●身の白い方から包丁を入れ、中の内臓等の茶色部分を取り除いてください。これで下ごしらえの完成です。

三沢の公衆浴場は全て天然温泉



三沢市は市内に12カ所もある温泉天国。

仕事帰りはもちろん、家族連れの利用も多く生活に密着している。

大きくゆったりとした天然温泉で癒される快適さは温泉が一番！

そんな三沢市の温泉あれこれを一挙公開！

①は単純温泉、

②はナトリウム塩化温泉。

バラエティに富んだ
お風呂の種類が特長。

あおば温泉

①



営業/6:00~23:00
(第2火曜は16:00~)
料 金/大人350円・小学生120円・幼児60円
住 所/花園町5-31-3805
電 話/0176-50-1455
駐車場/あり100台
定休日/なし

麦飯石やトロン石を
使った浴槽。

岡三沢温泉

①



営業/6:00~23:30
料 金/大人300円
小学生100円・幼児50円
住 所/堀口1-1-1
電 話/0176-53-6129
駐車場/あり40台
定休日/なし

レトロモダンな造りの
施設。美肌の湯。

桂温泉

①



営業/5:00~23:00
料 金/大人320円・小学生100円
幼児50円・70才以上250円
住 所/岡三沢1-1-87
電 話/0176-57-4335
駐車場/あり50台
定休日/なし

ぬめり感のある
お湯が特徴。

木崎野温泉

①



営業/5:00~22:00
料 金/大人300円
小学生120円・幼児50円
住 所/東町3-6-2
電 話/0176-53-8700
駐車場/あり80台
定休日/なし

熱めのお湯が湯船
から溢れる温泉。

三陸温泉

②



営業/8:00~22:00
料 金/大人300円・小人100円・幼児50円
住 所/三川目3-912-1
電 話/0176-54-2857
駐車場/あり40台
定休日/年末年始
第1・3・5木曜

市民の憩いの場として
たくさんの方が訪れる。市民の森
温泉浴場

①



営業/9:30~21:00
料 金/大人160円・小学生100円(市民割有り)
住 所/三沢湊代平116-2945
電 話/0176-59-3388
駐車場/あり100台
定休日/第3月曜
12/31~1/1

座湯でじっくりあたたまる
中心街の温泉。スバハウス
かわむら

②



営業/10:00~0:00
料 金/大人350円
小学生150円・幼児50円
住 所/中央町2-10-23
電 話/0176-53-2244
駐車場/あり30台
定休日/第1月曜

とにかく湯量が豊富な
ナトリウム塩化物温泉。

太郎温泉旅館

②



営業/6:00~23:00
料 金/大人250円・小人120円
幼児50円
住 所/深谷2-49-2
電 話/0176-53-4649
駐車場/あり
定休日/なし



湯冷めにくい泉質。

平畑温泉

①



営業/6:00~0:00
料 金/大人310円
小学生150円・幼児50円
住 所/岡三沢8-83-2
電 話/0176-54-4045
駐車場/あり70台
定休日/なし

湯治場を彷彿させる
レトロな雰囲気。星野リゾート
青森屋元湯

①



営業/9:00~21:00
料 金/大人450円・小学生150円
幼児4歳以上60円・3歳未満無料
住 所/古岡木山56 星野リゾート青森屋内
電 話/0176-51-1116
駐車場/あり
定休日/要問い合わせ

スチームサウナがあり
美肌効果もバツグン。

三沢空港温泉

①



営業/5:30~0:00
料 金/大人350円
小学生150円・幼児50円
住 所/東岡三沢1-83-90
電 話/0176-53-4167
駐車場/あり70台
定休日/年2回不定休

古い建物が
歴史を感じる温泉。三沢保養
センター

①



営業/6:00~21:00
料 金/大人280円
小人140円・幼児70円
住 所/園沢41-32
電 話/0176-54-3637
駐車場/あり20台
定休日/なし



- 仕事の前に入る早朝営業の温泉は……………【桂】【木崎野】
- 「熱いのは苦手」というあなたには……………【あおば】【元湯】
- 湯冷めをしたくないあなたには……………【平畑】【岡三沢】【保養】
- 「熱くなければ温泉じゃない」というあなたには…【三陸】【市民の森】【太郎】
- 仕事が遅くなっても入れる深夜営業の温泉は……………【かわむら】【平畑】【空港】
- シャワー・カランの水圧が強い温泉は……………【あおば】【市民の森】【三陸】【木崎野】

※取材時の個人の感想に基づくものです。

みな方に
おすすめの湯

STAY
宿泊施設

星野リゾート

青森屋

住 所: 古間木山56
電 話: 0570-073-022
(星野リゾート予約センター)
駐車場: あり200台
In 15:00 - Out 12:00
noresoreaomoriya.com



まるで池に浮いているような開放感ある造りの露天風呂「浮湯」。とろりとした肌触りの湯は、アルカリ性単純温泉が源泉かけ流しで楽しめる。

ヨッテマレ酒場



深夜0時まで盛り上がる酒場では、青森ならではの地酒や珍味を数多くご用意。日帰りでもご利用いただけます。

みちのく祭りや



青森4大祭りを1年中楽しめるショーレストラン「みちのく祭りや」。

ホテル
ルートイン三沢

住 所/幸町1-9-2
電 話/0176-50-1011
駐車場/あり 155台
In 15:00 - Out 10:00
route-inn.co.jp

三沢
シティホテル

住 所/中央町2-1-1
電 話/0176-52-7777
駐車場/あり 50台
In 15:00 - Out 10:00

ホテルミサワ
イン コーヨー

住 所/幸町1-6-8
電 話/0176-53-5511
駐車場/あり 30台
In 15:00 - Out 11:00
hotel-koyoen.com/

三沢
プリンセスホテル

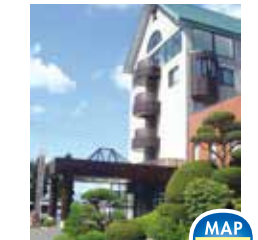
住 所/幸町1-3-26
電 話/0176-57-2351
駐車場/あり 40台
In 15:00 - Out 10:00
princesshotel.jp/princessH

三沢
ハイランドホテル

住 所/中央町3-9-38
電 話/0176-58-5881
駐車場/あり 27台
In 15:00 - Out 10:00
misawahighland.co.jp

アネックス
プリンセスホテル

住 所/幸町1-6-48
電 話/0176-51-8181
駐車場/あり 40台
In 15:00 - Out 10:00
princesshotel.jp/annex

ホテル
グランヒルつたや

住 所/松園町3-8-4
電 話/0176-53-1000
駐車場/あり 100台
In 15:00 - Out 11:00
grandhill.net

ビジネスホテル
KOYOEN

住 所/幸町1-9-40
電 話/0176-53-4900
駐車場/あり 15台
In 15:00 - Out 11:00

ホテル
トラストイン

住 所/中央町1-7-12
電 話/0176-58-7714
駐車場/あり 10台
In 15:00 - Out 11:00
trust-inn.net



ホテル天水

住 所/古間木山89
電 話/0176-53-3053
駐車場/あり 30台
In 15:00 - Out 10:00
hotel-tensui.com

ビジネスホテル
ビッグウエスト

住 所/中央町1-7-19
電 話/0176-51-1500
駐車場/あり 20台
In 15:00 - Out 10:00

サニーフラット
ビジネス民宿

住 所/東町4-4-6
電 話/0176-53-5780
駐車場/あり 20台
In 15:00 - Out 10:00



旅館福井荘

住 所/中央町1-2-16
電 話/0176-53-3529
駐車場/あり 6台

市民の森
やすらぎ荘

住 所/三沢湊代平116-2945
電 話/0176-59-3388
駐車場/あり 30台
In 16:00 - Out 10:00
misawashi-jichikousya.net/yasuragi

小川原湖畔
コテージ

住 所/三沢湊代平116-2857
電 話/0176-59-2830
駐車場/あり 20台
In 15:00 - Out 10:00
kite-misawa.com/camp/



際色豊かなイベント、
たイベントが目白押し

2018
MISAWA GUIDE

EVENT
イベントガイド



EVENT
9月
月上旬予定

みさわ地産地消フェア

太平洋と豊かな大地で育まれた特産品を活かした食べ物や商品を求め、会場には大勢の人が押し寄せる。ステージショーも人気。

場 所: おいらせ農協倉庫
問合せ: 三沢市観光物産課
電 話: 0176-53-5111(内線523)

EVENT
9月下旬~
10月上旬

MISAWA BBQ ジャンボリー

三沢市民から広く愛されている食文化「バーベキュー」を中心とした参加型のイベント。お肉ばかりではなく、三沢漁港で水揚げされた海鮮BBQセットや地元の新鮮野菜セットも販売され、秋のBBQを満喫できる。

場 所: 道の駅みさわ斗南藩記念観光村
問合せ: (一社)三沢市観光協会(先人記念館)
電 話: 0176-59-2311(0176-59-3009)

EVENT
10月
月中旬

ハロウィンフェスタ IN MISAWA

仮装パレードや仮装コンテストなどがアーケード街を中心に開催される。通り沿いのお店もハロウィンの飾り付けをするので街全体がハロウィン一色となり気分を一層盛り上がる。

場 所: 三沢中央商店街(アーケード商店街)他
問合せ: 三沢市商工会
電 話: 0176-53-2175

EVENT
11月下旬~
1月上旬

ミサワ・パンタシア

三沢の街に幻想的な空間が浮かび上がる。冬を彩る新イルミネーションスポット。

場 所: なかよし公園
問合せ: 三沢市商工会
電 話: 0176-53-2175
misawa.or.jp

EVENT
3月
月中旬

三沢ほっきまつり

三沢産ほっき貝の販売・無料試食のほか、ほっき貝を使用した料理や海の幸・山の幸などを販売。また、ほっき貝ムキムキ大会などの参加型イベントがある。試食・販売ともなくなり次第終了。

場 所: 三沢漁港
問合せ: 三沢市漁業協同組合
電 話: 0176-54-2202

毎月1回実施 (9月を除く)

フレンドシップツアー

米軍三沢基地内をバスで見学するツアー。市内のガイドツアーを併催します。

定 員: 30名~
場 所: スカイプラザミサワ
申込先: 三沢市産業政策課
電 話: 0176-53-5111(内線537)

基地内
無料見学

10月上旬

大空のまち・ みさわスカイフェスタ

県内外から参加者が集う、ミス・ビードル号を記念して開催される紙飛行機・模型飛行機の大会。

場 所: 湖の見える草原
問合せ: NPO法人テイクオフみさわ(三沢航空科学館内)
電 話: 0176-50-7777

EVENT
6月
月上旬

AMERICAN DAY

場 所: メインゲート前、公会堂及び周辺
問合せ: 三沢国際クラブ 電話: 0176-51-1600
geocities.jp/hmikamijp
facebook.com/micamericanday

ハーレーや米軍使用車両等約500台、参加者1,000名のアメリカンパレードは迫力満点!この日のみ運行のアメリカ行きバス(無料)による基地見学ツアーや普段堪能する事ができないアメリカンフードが大人気。その他に、アメリカ式の怖〜いお化け屋敷や子ども遊戯広場も充実。この日の三沢はアメリカ一色の雰囲気満喫できる!

EVENT
9月頃

三沢基地航空祭

MISAWA AIR FESTIVAL

全国から多くのファンが訪れる三沢基地航空祭。ブルーインパルスなどの展示飛行に約10万人の観衆が釘付け。三沢基地航空祭は、航空自衛隊機のほか米軍の航空機も多数参加することから、他の航空祭とは違った迫力や楽しみもある。

場 所：三沢基地内
問合せ：第3航空団司令部渉外室
電 話：0176-53-4121
mod.go.jp/asdf/misawa

EVENT
4月下旬～
5月上旬

みさわ桜ライトアップ

北国の春を待ちわびる人の心は同じ。大勢の市民が桜の下で宴を繰り広げ、ピーク時には大勢の外国人がバーベキューパーティーで盛り上がり、日本の風情を満喫している。異国情緒あふれる三沢のお花見風景。

場 所：中央公園
問合せ：(一社)三沢市観光協会
電 話：0176-59-2311

EVENT
7月中旬

みさわ小川原湖水まつり

小川原湖の沼開きがイベントの起源。この湖水まつりで、三沢の本格的な夏がスタート。湖水浴場での水遊び、楽しいステージショー、お腹が空いたら出店のグルメを満喫。たくさんの人で賑わう。

場 所：小川原湖畔
問合せ：(一社)三沢市観光協会
電 話：0176-59-2311

EVENT
7月下旬

みさわ七夕まつり

吹き流しなどの伝統的な飾りの他、基地のまちならではの航空機やアニメのキャラクターをモチーフに世相を反映したものなど多彩な飾り付けが魅了する。周辺市町村や基地の外国人など多くの人たちが賑わう。

場 所：三沢中央商店街区(アーケード商店街)他
問合せ：三沢市商工会
電 話：0176-53-2175

EVENT
5月GW・
8月上旬

寺山修司記念館フェスティバル

寺山修司を身近に感じられて家族で楽しめる市民参加型イベントを春と夏に開催。寺山修司ゆかりのゲストを招いたトークショーやコンサート、「寺山修司遊びの劇場」など盛りだくさん。お楽しみに！

場 所：寺山修司記念館屋外多目的スペース
問合せ：寺山修司記念館
電 話：0176-59-3434

EVENT
8月下旬

三沢まつり

4日間に渡って開催。趣向を凝らした山車がライトアップされ、夜間運行される。中日には大仮装行列や国際サマーフェスティバル、流し踊りなどが催され、外国の方々でも参加できる三沢ならではの国際色豊かなお祭り。

場 所：市街地幹線道路他
問合せ：三沢市商工会
電 話：0176-53-2175

EVENT
8月下旬

みさわ港まつり

三沢特産の魚介類などを販売。熱気溢れる舟こぎ大会や花火大会は周辺市町村からたくさんの見物客で賑わう。

場 所：三沢漁港
問合せ：三沢市水産振興課
電 話：0176-53-5111(内線512・513)
※当日は三沢市漁業協同組合
電 話：0176-54-2202

詳しくは34ページへ



- 観光地 H 宿泊
- お土産 〇 銀行
- ♨ 温泉 〇 郵便局
- グルメ(飲食店)
- 🛒 スーパーマーケット
- 🛢 ガソリンスタンド
- 🏪 ドラッグストア
- 🏪 コンビニエンスストア

名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
レジャー関係			
わかさぎ釣り(西本)	三沢小山田8-9 自然ふれあい広場	090-3506-6608	9
小川原湖カヤックラボ	三沢林代平116-2858	090-9810-9125	9
市民の森運動公園	三沢字淋代平116-2945	59-2221	9
馬場貸ボート	三沢字淋代平116-29	59-3362	8
組合等			
おいらせ農業協同組合	三沢堀口16-7	54-2211	25
三沢市漁業協同組合	三川目4-145-552	54-2202	26
三沢市商工会	幸町2-1-1	53-2175	
三沢市タクシー協会	幸町1-9-15	53-2155	
(一社)三沢市観光協会	三沢林代平116-2858	59-2311	
航空自衛隊三沢基地	三沢後久保125-7	53-4121	

名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
公共施設等			
三沢アイスアリーナ	南山3-116-5	57-2100	
三沢市屋内温水プール	三沢戸崎101-1553	59-3850	
三沢市公会堂	桜町1-6-35	53-8711	
三沢市国際交流教育センター	三沢園沢230-1	51-1255	
三沢市総合社会福祉センター	幸町3-11-5	51-8770	
三沢市総合体育館	桜町1-4-7	53-1218	
三沢国際交流スポーツセンター	南山1-138-2	51-4466	
三沢市武道館	中央町1-4-20	57-0050	
三沢市役所	桜町1-1-38	53-5111	
三沢市立図書館	桜町1-5-43	53-6040	
三沢市立三沢病院	堀口164-65	53-2161	

名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
観光施設			
青森県立三沢航空科学館・大空ひろば	三沢北山158	50-7777	4.5
小川原湖観光センター レークピア	三沢淋代平116-2858	59-2311	8
くらしを守る森公園展望台	三沢淋代	53-5111	5
スカイプラザミサワ	中央町2-8-34	51-1712	12
三沢市寺山修司記念館	三沢淋代平116-2955	59-3434	6.7
三沢市歴史民俗資料館	三沢淋代平116-2955	59-3670	8
水辺ひろば(イカト漁業所)	仏沼地先	56-2104	11
道の駅みさわ 総合案内施設	谷地頭4-298-652	59-2711	11
道の駅みさわ 斗南藩記念観光村 三沢市先人記念館	谷地頭4-298-652	59-3009	10
ラムサール条約国際登録湿地 仏沼	仏沼	53-5111	11

宿泊			
アネックスプリンスホテル	幸町1-6-48	51-8181	29
三沢オートキャンプ場	三沢早稲田261-4	59-3311	8
小川原湖畔キャンプ場/コテージ	三沢淋代平116-2949	59-2830	9.29
ビジネスホテルKOYOEN	幸町1-9-40	53-4900	29
サニーフラットビジネス民宿	東町4-4-6	53-5780	29
三沢シティホテル	中央町2-1-1	52-7777	29
太郎温泉旅館	深谷2-49-2	53-4649	
ホテルグランヒルつたや	松園町3-8-4	53-1000	29
ホテル天水	古間木山89	53-3053	29
ホテルラストイン	中央町1-7-12	58-7714	29
三沢ハイランドホテル	中央町3-9-38	58-5881	29
ビジネスホテルビッグウエスト	中央町1-7-19	51-1500	29
福井荘	中央町1-2-16	53-3529	29
三沢プリンスホテル	幸町1-3-26	57-2351	29
星野リゾート青森屋	古間木山56	0570-073-022	29
ホテルルートイン三沢	幸町1-9-2	50-1011	29
ホテルミサワインコーヨー	幸町1-6-8	53-5511	29
市民の森 やすらぎ荘	三沢淋代平116-2945	59-3388	9.29

温泉			
あおば温泉	花園町5-31-3805	50-1455	28
岡三沢温泉	堀口1-1-1	53-6129	28
桂温泉	岡三沢1-1-87	57-4335	28
木崎野温泉	東町3-6-2	53-8700	28
三沢空港温泉	東岡三沢1-83-90	53-4167	28
三陸温泉	三川目3-912-1	54-2857	28
スパハウスかわむら	中央町2-10-23	53-2244	28
市民の森 温泉浴場	三沢淋代平116-2945	59-3388	9.28
三沢保養センター	三沢園沢41-32	54-3637	28
太郎温泉	深谷2-49-2	53-4649	28
平畑温泉	岡三沢8-83-2	57-4045	28
星野リゾート青森屋 元湯	古間木山56	51-1116	28

鉄 道			
青い森鉄道(株)三沢駅	犬落瀬古間木51-7	53-2710	

航 空			
フライト情報(JAL)		0570-025-071	
三沢空港ターミナル(株)	三沢下夕沢83-198	53-7500	
三沢空港一十和田市街地間乗合タクシー		78-0346 (三沢タクシー内)	
三沢空港連絡バス		0178-434520	
むつ方面乗合タクシー		0120-22-6310 (灰屋観光)	

バス			
十和田観光電鉄(株)三沢営業所	六戸町小松ヶ丘1-77-419	53-3136	

レンタカー			
オリックスレンタカー三沢空港店	三沢下夕沢83-198三沢空港1F	27-6543	
タイムズカーレンタル三沢空港前店	岡三沢7-15-5	53-4844	
トヨタレンタリース青森(株)三沢空港店	三沢下夕沢83-248	57-0100	
日産レンタカー 三沢空港	三沢下夕沢83-198三沢空港1F	58-5677	
ニッポンレンタカー三沢駅前営業所	本町2-62	57-0071	
ニッポンレンタカー三沢空港前店	三沢上屋敷163-4	51-9160	



名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
タクシー			
大空タクシー	大町2-6-4	51-9333	
基地交通(有)	校町2丁目3-28 富士タクシー内	53-6481	
(株)中央タクシー	中央町2-7-23	0120-55-4135	
富岡観光(株)	中央町2-12-10	0120-53-2135	
(有)富士タクシー	校町2-3-28	53-2165	
(株)三沢タクシー	幸町1-9-15	0120-22-2155	
三八五交通(株)	大津4-12-317	54-4444	

旅行会社			
青い森旅ショップ三沢	犬落瀬古間木51-7 2F	53-3179	
オリエントツアー	幸町1-4-2	51-1551	
夢の旅社	大町2-3-19	50-1113	



◀地産地消推進の店マーク



◀チェーンロール販売店マーク



◀三沢ほっき丼販売店マーク



◀バラ焼き販売店マーク

名称・取扱いマーク	住 所	☎0176	掲載ページ
飲食店			
赤とうがらし	中央町3-8-6	53-9867	
赤のれん	中央町2-1-23	53-3333	18
Acciuga (アッチューガ)	幸町1-9-12	51-6625	21
炭火焼肉 炙庵	中央町4-11-17	53-1155	23
アングルインドレストラン	中央町2-9-6	53-2681	20
あんたが大将	中央町2-3-6	53-5089	19.21
居酒屋 いっぱう	中央町1-2-13	57-4616	22
男の厨房 いちのじ	中央町2-3-31	53-5107	22
旬の味 炭火焼 いろり	中央町2-5-35	57-2719	23.26
御食事処 いや川	岡三沢6-115-30	57-1319	21
十鉄三沢駅 駅そば	古間木官地十鉄三沢駅舎内	53-3139	20
エンゼルハウス	中央町3-11-8	53-8873	20
お食事処 おおせっか	三沢林代平116-2945	59-3388	7.19
そば処 おお山	中央町4-5-25	53-2414	20
グリル大宮	大町2-4-6	53-4777	
小笠原食堂	桜町2-15-25	57-1467	21
拉麺点心雷堂	堀口1-3-1	53-5250	16.19
からし亭三沢店	南町1-31-3428	51-1717	22
レストラン華林芭	堀口1-4-1	57-5707	16
君乃家食堂	中央町3-3-19	53-2812	18.19
きらく亭	本町2-71-1	53-1087	7.20
焼とり酒場 ざんいち	中央町3-9-1	27-6610	
串処タカ	中央町1-6-15 タカビル	57-3337	23
くいしんぼ	中央町1-7-9	53-7344	
居酒屋 黒助	中央町2-3-28	51-1555	
道の駅みさわ くれ馬ば〜く	三沢谷地頭4-298-652	59-2711	7.11
ごんじゅ	中央町2-5-20	57-1564	
四季彩酒 嵯がの	幸町1-1-4	57-3336	23
札幌香蘭三沢店	堀口2-10-1	53-8057	16
Jack & Betty	中央町2-8-34 スカイプラザ1F	51-6667	12
レストラン さつき	桜町1-1-38 市役所B1	53-1111 隣302	19
さわ香	中央町2-12-5	58-5145	
酒菜 旬家	中央町2-6-12 はまなす館1F	57-4133	23
大黒屋食堂	幸町1-10-6	53-2608	
彩喰楽酒 だい天	中央町2-5-25	52-6157	15.19.23
日本料理 泰心	中央町2-5-25	51-6654	21
匠家	緑町2-6-1	53-2762	16.19
つば八 三沢店	中央町3-9-38	58-0858	
手打ち蕎麦 松田屋(山と森と)	中央町2-5-32	53-3311	19
とわだっ湖	桜町2-15-24	50-0285	21
焼鳥 鳥こゝ	中央町2-7-27	53-5303	23
D-Wall	中央町1-6-21 国際ビル2F	58-7115	23
お食事処 和み	松園町3-10-1ビートルプラザ内	57-4322	7.19.21
お食事処 瀬萬	中央町1-6-4	53-9630	19
居酒屋 にし	中央町1-8-23	57-2424	
North40-40	桜町2-7-14	58-7091	14.20
八助	中央町2-3-31	57-5418	
はまなす食堂	鹿中1-527-1	54-2892	
PHADA'S	大町2-8-28	52-5296	20
レストラン Burg Burg	幸町1-1-3	52-6200	
ハビワソ	中央町2-3-26	58-7376	21
ヒコウキカフェ	三沢北山158	50-7777	7
小料理 ひより	中央町1-6-2	53-3939	23.26
PIZZERIA MASSIMO	中央町2-8-34 スカイプラザ1F	51-7270	12
ふく田	幸町1-7-5	53-1492	7.19
肉酒場 プタミンB	中央町2-14-10	51-6151	21
文内	中央町2-7-49	57-5390	
居酒屋 北條	中央町2-6-1 ニュウタカビル2F	57-4080	19.26
酒菜彩々 ほうりょう	中央町2-3-34 ニュウアイムビル2F	57-4565	22.26
星野リゾート青森屋 ヨッテマレ酒場	古間木山56	51-1116	29
ホルモン魂	中央町2-3-8		
ベジキッチンまいまい	鹿中2-58-253	58-6171	
マイクス三沢店	中央町2-10-9	53-7222	20
街の社員食堂	中央町1-1-13	51-2888	7.15.19.21
ヌードルハウス 丸美屋	中央町2-7-13	57-0383	19
彩食酒楽 松喜	中央町2-1-1 三沢シティホテル内	52-5748	7.20
みかく食堂	幸町2-5-1	53-1802	
みさと活魚センター	中央町1-6-16	27-6961	22

名称・取扱いマーク	住 所	☎0176	掲載ページ
みさわビール園	中央町4-11-17	57-5454	
串揚げ もつけ	中央町2-3-2 味ビル	57-4330	22
CAFÉ&BAR LIFE	中央町2-8-34 スカイプラザ1F	51-3616	12
ダイニング 楽	中央町2-10-25	51-1792	7
ラーメンハウス小笠原	中央町2-3-5	53-9111	
ラニチキンファクトリー	中央町2-8-34 スカイプラザ1F	090-6258-7299	12
龍宝飯店	幸町1-7-2	52-2077	16
レストラン 三沢空港	三沢下夕沢83-198	52-5568	20
食彩 やま文	下久保57-182	57-2953	22
酒楽食彩 和がや	中央町1-6-17	50-1558	22.26

すし店			
艦道楽 一八	幸町1-8-5	53-1118	24.26
艦 大竹	岡三沢1-1-6	57-2923	24
喜久寿司	中央町2-11-2	53-3476	24
すし処 魚らく	幸町1-6-6	53-8734	24.26
寿し花館 三沢1号店	中央町4-3-11	53-3431	
寿し花館 三沢堀口店	堀口1-15-7	53-9360	
寿司しのぶ	中央町2-6-61	53-6693	24
艦 十兵衛	中央町2-7-36	53-7512	24
新寿司	中央町1-7-13	52-2289	24
宝寿司	中央町3-2-1	53-1515	24.26
錦寿司	中央町2-7-2	52-7711	24.26
寿司割烹 福水	中央町2-3-7	53-8167	24.26
艦ダイニング ほうらい	中央町2-5-36小向製菓ビル1F	57-3454	19.24

ショッピング・お土産			
肉のいわま	大町2-2-12	53-5210	18
Aコープみさわ店	三沢堀口17-91	54-2665	15
から揚げ人生	平畑1-2-60	53-5412	18
川守田パン	中央町1-8-16	57-5178	6
夢葉房 京舟	中央町3-7-20	53-8111	14
三沢市漁業協同組合直売所	三川目4-145-552	54-4500	15.26
㈱Growth	大町2-2-10	52-6317	15
コイワブルーウッズ	中央町2-8-34 スカイプラザ2F	53-8854	12
材㈱	大町2-4-7	51-6440	15
ケーキハウス 白い森	上北郡おいらせ町鶯久保32-1	50-2660	14
三沢商工会女性部	幸町2-1-1	53-2175	15
スカイマートビードル	三沢下夕沢83-198	51-1466	15
SUZUYA	中央町2-12-8	53-2224	13
空飛ぶごぼうPROJECT	本町2-71-1 きらく亭2F	78-9107	15
ヤマザキショップ酒たけや	中央町2-6-26	53-2345	13
DEMZU	中央町2-8-34 スカイプラザ1F	53-3233	12
Tomabechi	中央町2-15-4	53-2723	13
中居酒店	中央町2-8-5	53-2061	13
和雑貨中塩	中央町2-11-7	53-1067	13
リカーベスナミスエ	中央町2-15-5	53-2413	13
なりけん	桜町1-1-34	53-2214	14
肉のニシダテ	大町2-13-35	53-2020	18
nico(小向製菓)	六戸町犬落瀬柳沢91-643	51-0717	14
ニューサカモト	千代田町1-140-720	57-3828	14
花園館	中央町2-15-4	52-5043	13
スカイショップHIRANO	中央町3-3-1	53-3500	13
ふうはうず	中央町2-8-34スカイプラザ1F	090-3368-2840	12
㈱PEBORA	犬落瀬古間木154-264	0120-608-668	15
三咲羽や	中央町4-3-11	57-3481	15
三沢外貨両替センター	中央町2-8-34 スカイプラザ1F	53-2251	12
宮木肉店	堀口1-1-1	53-2151	18
お菓子のみやきん三沢店	美野原2-11-5	0120-31-3263	14
MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI	中央町2-8-34スカイプラザ1F	58-5526	12
パティスリータカノ むさし屋	桜町3-8-15	53-2053	14
松田酒店	中央町2-5-32	53-3258	13
㈱桃川	上北郡おいらせ町上明堂112	0178-52-2241	13
野菜集出荷所(青果市場)	幸町1-8-21	53-8486	
萬屋三沢店	中央町2-8-34 スカイプラザ2F	58-6592	12
ラ・フランス	緑町1-14-9	52-5730	14
欧風菓子工房ルモンド	東町3-9-2	52-7677	14

※アメリカンバーの詳細は17ページをご覧ください。



“Bar Hopping”
という街歩きで、
アメリカンバーを中心に
夜の三沢
をご案内します。



青森県立三沢航空科学館は
皆様のお越し
をお待ちしてます。



カントリーハート
ミサワです！
一緒に
踊りましょう！

本誌と三沢モバイルで周遊ルートをつくれます！



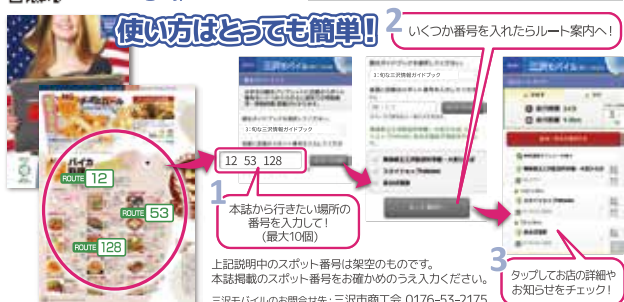
三沢モバイル
<http://rgd.jp/msw5>

検索

スマホで三沢モバイルにアクセスしたら

MENU ▶ パンフでルート ▶ 本誌を選択

使い方はとっても簡単！ いくつか番号を入れたらルート案内へ！



1 本誌から行きたい場所の
番号を入力して！
(最大10個)
上記説明中のスポット番号は架空のものです。
本誌掲載のスポット番号をお確かめのうえ入力ください。
三沢モバイルのお問合せ先：三沢市商工会 0176-53-2175

3 タップしてお店の詳細や
お知らせをチェック！

必ずお読みください！

- ・本パンフレットに掲載されている情報は2018年1月1日現在のものです。施設・商品内容が変更されたり、施設運営側の事情でご利用にならない場合もございます。ご利用の前にあらかじめご確認ください。
- ・掲載されている地図の縮尺、地図中に使われている位置・所要時間などはおおよその目安としてお考えください。
- ・各観光施設・店舗の営業時間・休業日等は変更になる場合がございます。
- ・掲載されている電話番号は各施設の問い合わせ用のものも含まれており、現地の電話番号とは異なる場合もございます。またカーナビなどの位置検索で実際とは異なる場合がございます。なお、パンフレットに掲載された内容により生じたトラブル・損害については保証できませんので、ご了承ください。
- ・無断転載、コピーはご遠慮ください。
- ・記載してある料金は税込み価格となっています。発行後、料金やデータ等が変更になっている場合もございますので、あらかじめご了承ください。

掲載されているイベント等の詳細については、各お問い合わせ先までご確認ください。
なお、イベント内容や時間については、天候などの様々な事情により変更・延期もしくは中止になる場合もございますので、ご了承ください。



◀このプレートを入トラに掲示している飲食店では、英語メニューの制作や簡単な英会話対応、QRコードでの英語メニュー閲覧など、外国人のお客様が気軽にお食事に来てもらえるような取り組みを実施しています。

WELCOME TO MISAWA CITY

三沢市ならではの国際色豊かなイベントや食情報などが目白押しです！

発行 青森県三沢市

企画／編集 (一社)三沢市観光協会

〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字淋代平116-2858

TEL:0176-53-5111 FAX:0176-52-7513

小川原湖観光センター「レックピア」2F

URL city.misawa.lg.jp

TEL:0176-59-2311 FAX:0176-59-2310

f facebook.com/misawacity

URL kite-misawa.com

f facebook.com/misawasi.kanko

2018年2月発行